موسوعة المعرفة للناشئة

كتابي العملاق

الألعاب الرياضية



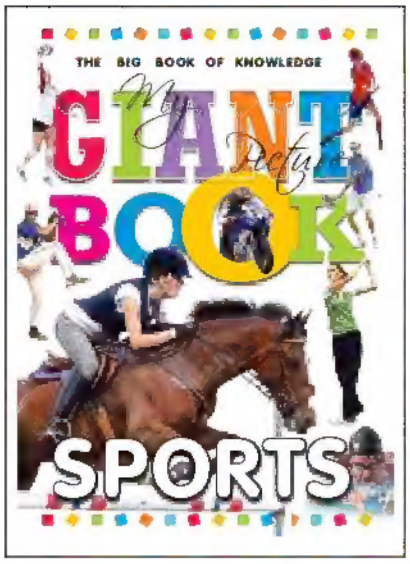
دار الراتب الجامعية
هاتف: 009613 818664
ص.ب: 5229 / 14 بيروت ـ لبنان
تلفاكس: 009611853895 - 009611853993
DAR EL - RATEB
www.dar-elrateb.com
E-mail:info@dar-elrateb.com
darelrateeb@gmail.com
Dar El-Rateb @darelrateb Dar elrateb
009613818664 009613818664

My GIANT Picture BOOK

SPORTS

الطبعة العربية : لبنان
كتابي العملاق ـ الألعاب الرياضية
الطبعة الأولى : 2017

تعريب: **طارق مراد**
الإخراج الفني: **هوساك كومبيوتر برس**
ISBN: 978-9953-30-730-5





المُحْتَوَيَات

كُرَةُ السَّلَّة Basketball



كانت لُعبةُ كُرةِ السّلّة تُلعبُ في الأصلِ مع كُرةِ القَدم

كُرة السَّلّة هي رياضةٌ جَماعيةٌ يتنافسُ فيها فريقان يتألَّفُ كلٌّ منهما من خمسةِ لاعبينَ يحاولُ كلاهُما إحرازَ نِقاطِ سلّةٍ يُطلقُ عليها «الهَدَف». ويتمُّ إحرازُ النّقاط من خلالِ إدخالِ الكُرةِ المستديرةِ داخلَ السلّة (أو الطّارة) الموجودةِ على ارتفاعِ 3 أمتار، حيثُ يفوزُ الفريقُ الذي يتمكّن من إحراز عددٍ من النقاطِ أكبَر من تلك التي يُحرزُها منافسُه في نهايةِ المباراةِ، وهكذا يكون من الصَّعبِ حُصولُ نتيجةِ التعادُلِ بين الفريقَين. ويمكنُ للاّعبِ التقدّمُ بالكُرة إلى الأمامِ عن طريقِ تَنطيطِها على أرضِ الملعَبِ فيما يُعرَف بِاسم «المُراوَغة» أو تمريرِها لزُملائِه للوُصولِ إلى الهدَف. وعند ارتكابِ اللاّعب لخَمسِ مخالفاتٍ يُطردُ مباشرةً من المباراةِ ويعوَّض بلاعِبٍ آخَر من نفسِ الفَريق.

وبمرورِ الوقت، تطوَّرَت لُعبة كُرة السلّة لتشتملَ على طُرُقِ لَعِبٍ فنيةٍ شائعةٍ تتعلَّق بتصويبِ الكُرة وتمريرِها والمراوغةِ بها، إلى جانِبِ مراكِزِ اللاّعبين والخُطط الدفاعيّة والهجوميّة. فعادةً ما يلعبُ أطولُ لاعِبِي الفَريق في مركَزِ الوسَط أو في أحدِ مركزَي الهُجوم، أما اللاعبونَ الأقصَر طُولاً أو الذين يتميَّزون بالسُّرعةِ ويمتلِكون أفضلَ مهاراتٍ في الإمسَاكِ بالكُرة والتحكُّم بها فيلعبون في مراكِزِ الدّفاع.

أُدرِجَت كُرة السلّة ضِمنَ دورةِ الألعابِ الأولمبيّة الصيفيّة منذُ عام 1936، وتُعتبرُ في بعضِ البلدانِ من الرياضاتِ الشعبيّةِ التي تستَقطِبُ قِطاعاً جماهيرياً كبيراً.

اختُرِعَت كُرة السّلة في عام 1891 من قِبَل جيم نايسميث.



كُرَةُ القَدَم Football

كُرة القَدَم هي رياضةٌ جَماعيّةٌ تُلعَبُ بكُرةٍ مُكوَّرةٍ بين فريقَين يتكوَّنُ كلٌّ منهما من 11 لاعِباً، ويصلُ عددُ لاعِبي كُرة القدَم إلى 250 مليون لاعبٍ في أكثرِ من 200 دولةٍ حَولَ العالم، ولهذا فإنّ هذه الرياضة تُعتبرُ الأكثرَ شعبيّةً وانتِشاراً في العالم. ويتمُّ لَعبُ كُرةِ القدَم في ملعبٍ مُستطيلِ الشَّكل مع مرميَين في جانِبَيه، والهدَفُ من اللُّعبة هو إحرازُ الأَهدافِ عَبر رَكلِ الكُرةِ داخلَ المَرمى.



يحتوي لِباسُ فريقِ كُرةِ القدَم على القُمصان والسّراويل القَصيرة والجوارب، وتكونُ ذاتَ ألوانٍ موحّدةٍ لجميعِ اللاعبين.

وحارسُ المَرمى هو اللاعِبُ الوَحيدُ الذي يُسمَحُ له أن يلمِسَ الكُرةَ بيدَيه أو ذراعَيه، شرطَ أن يكون داخلَ مِنطَقة الجزَاء. ويَستخدِمُ اللاعبون غيرَ الحارِس أرجلَهُم غالباً في الهُجوم أو تمريرِ الكَرةِ، كما يمكنُهم استخدامُ رؤوسِهم لضربِ الكُرة. والفريقُ الذي يُحرزُ أهدافاً أكثرَ يكونُ هو الفائِز، وإذا أحرزَ الفريقانِ أهدافاً متعادِلةً في نهايةِ المباراةِ تكون نتيجةُ المباراةِ إمّا التعادُل أو دُخول المبَاراةِ في نِظامِ الوَقتِ الإضافيّ ثمّ الضَّرباتِ التّرجيحيّةِ، ويعتمدُ ذلك على نِظامِ المباريات.

وقوانينُ لُعبةِ كُرةِ القدَم وُضعَت في إنكلترا بواسِطة الاتّحادِ الإنكليزيّ لكُرةِ القدَم سنة 1863، ويترَأس لُعبةَ كُرة القدَم دولياً الاتّحادُ الدوَليّ لكُرةِ القدَم «الفيفا»، وتُنظَّم بُطولة كأسِ العالَم لهذه الرّياضَة مرّةً كلّ أربعِ سنواتٍ وهي البُطولةُ الأهمّ دولياً.



يُعرفُ كُرةُ القدَم بِاسم «فوتبول» في أنحاءٍ من العالَم وبِاسم «سُوكِر» في أنحاءٍ أُخرى.

الجُمْبَاز Gymnastics

بَدأت رِياضةُ الجُمباز منذُ حوالَي 2000 سنة.



تُعتبرُ رِياضَـةُ الجُمبـاز واحـدةً مـن أقـدَمِ الرّياضـاتِ الأولمبيةِ فـي العالـم، وهـي رياضـةٌ يُـؤدّي فيهـا كلُّ مُتنافِسٍ تماريـنَ بهلوانيّة على أنـواعٍ مختلِفةٍ من معداتِ الجُمباز. ويَتبـارَى فيهـا فريقـانِ أو أكثَر فـي مُنافسـةٍ داخـلَ صالـةٍ للألعـابِ الرياضيّةِ، وغالبـاً مـا تكـونُ المنافَسَـاتُ مُنفصِلَـة لـكلٍّ من فِرَق الرِّجـال والنِّسَـاء. ويُراقِب الحكّامُ أداءَ اللاعبيـن، ويُقـرِّرون عـددَ النّقـاطِ التـي سيَحصُلون عليهـا. وتُـؤدّي رياضـةُ الجُمبـازِ إلـى تنميـةِ التّـوازُن والتحمُّـل والمُرونـة والقُـوّة. وتصـلُ مُعظـمُ لاعِبـات الجُمبازِ إلى أعلـى المسـتوياتِ فـي هـذه الرّياضـةِ خـلال الأَعمار مـن 11 إلـى 19 سَـنة، أمـا بالنّسـبةِ للرِّجـال فيبلُـغُ مُتوسِّـط عُمْـر أبطـالِ الجُمبـاز 21 سَـنة.

وتتكـوَّنُ مسـابَقاتُ الجُمبـازِ الفنيـةِ للرِّجـال مـن 6 أشـيَاء هـيَ : البِسَـاط الأرضـيّ، حِصـان الحَلق، الحَلَـق، حِصـانُ القَفز أو طاولـةُ القَفـز، المُتـوازي وجِهـازُ العُقلَـة. أمـا مسـابَقات السَّـيّدات فتكونُ فـي مجالَـي الجُمبـاز الفنّـيّ والإيقاعـيّ.

ويعـودُ تاريـخُ الجُمبـاز إلـى عهـدِ الإغريـق، وتَعنـي كلمـةُ جُمباز «تَـدرَّب عارِيـاً» باللُّغـة اليونانيّة القديمـة. وهنـاك 5 أشـكَالٍ للجُمبـاز معتمَـدةٍ مـن قِبَـل الاتّحاد الدولـيّ للجُمباز هـيَ : الجُمبـاز الفنـيّ، الجُمبـاز الإيقاعـيّ، الجُمبـاز البهلوانـيّ، جُمبـاز الأَيرُوبيكس، جُمبـاز النّطّ، والجُمبـاز الأرضـيّ.





تَخضعُ إدارةُ وقوانينُ لُعبةِ الجُمبازِ للاتّحادِ الدُّوَليّ للجُمباز.

القَفْزُ العَالِي High Jump

القَفزُ العالي أو الوَثبُ العالي ويُقصدُ به الوَثب إلى أَقصى ارتِفاعٍ يستطيعُ اللاّعِبُ الوُصولَ إليه دونَ استِعمالِ أيّة وسيلةٍ. ويتمُّ القَفزُ في نِصفِ دائرةٍ تُفرَش بالرَّملِ أو الإسفَنج، ويُركَّز عند طرفَي قُطرِها قائمان يبعُدُ الواحِدُ منهما عَن الآخَر ما بين 3،66 متراً وأربعةِ أمتار، وتُوضعُ فوقَهما عارِضةٌ غير ثابتةٍ يقفِزُ اللاّعِبُ من فوقِها ويكون بجوارِ قُطر لدّائِرة مضمارٌ للجَري.



يرتدي لاعبو القَفز العَالي أحذيةً ذات مَسَامير.

وفي منافَساتِ القَفزِ العالي يحقُّ لكلّ مُتنافسٍ 3 مُحاولاتٍ للقَفز على عُلُوٍّ معيّنٍ. ويتمّ في البدايةِ رَفع الحاجِز في كلِّ مَرّة 5 سنتيمترات ثم بعدَ ذلك يُصبحُ الرّفعُ 3 سنتيمترات. ويستطيعُ المتسابقُ أن يبدأ السِّباقَ من أيّ ارتفاعٍ فوقَ الحدِّ الأدنَى المتَّفقِ عليه، وإذا أَخطأَ ثلاثةَ أخطاءٍ متتاليةٍ يُستبعدُ من السِّباق. ويُعتبرُ الفائِزُ هو المتنافِسُ الذي يصلُ إلى أعلى ارتفاعٍ في القَفز.

لقد تمَّ إدخالُ القَفز العالي ضِمنَ الألعابِ الأولمبيّةِ منذُ عام 1896، وفي أوائلِ القَرن العِشرين كان الرياضيّون يقفِزون وأجسَامُهم مُعتدلةٌ كما يفعلُ الأطفالُ، فقامَ الأمريكي جورج هورين في عام 1912 بابتكارِ طريقةٍ فنيةٍ للقَفز، وفيها يكادُ الجِسمُ أن يكون في وضعِ أُفقيٍّ مُوازٍ للحاجِز، ومنذ ذلك التّاريخ استُحدثَت طُرُقٌ عديدةٌ ومختلِفةٌ منها: القَفز على طريقةِ المِقَصّ، ويبدأ المتسابِقُ برَفعِ الرِّجلِ الأُولى حتى تجتازَ الحاجِزَ، ثمّ يُلحقُ الأُخرى وهو في وضعِ سُقوطٍ، أو القَفز على الجانب، أو القَفز على البَطن.

سُجِّلَت أعلى وَثبةٍ ضِمنَ مُسابقاتِ القَفزِ العَالي في اسكتلندا.



هُوكِي الجَلِيد Ice Hockey

هوكي الجَليد هي رياضةٌ يَتبارى فيها فريقَان مكوَّنان من 6 لاعِبين لكلٍّ فَريقٍ على ملعبٍ من الجَليد، وهي تُعتبرُ من أهمّ أنواعِ الرّياضة في روسيا وعِدّة دوَل أخرى. ويضعُ اللاعبون زَلاّجاتٍ في أقدامِهم لكي يتمكّنوا من الحرَكةِ بسُرعةٍ كبيرةٍ، كما يحمِلون عِصِيّ الهوكي لدفعِ أو تمريرِ القُرص Puck على الجَليد. ويُحرزُ الفريقُ نُقطةً حين يُدخِلُ القُرصُ في مَرمى الخَصم، حيث يُحاولُ حارسُ مرمى الفَريقِ الخَصم ألا يَسمحَ لهم بذلك.

وتُعتبرُ هوكي الجَليد رياضةً شعبيةً في البُلدانِ البارِدةِ حيثُ الحرارةُ المنخفِضةُ والجَليد مثل كندا وروسيا والسُّوَيد وفُنلندا وجُمهورية التّشيك والولايات المتّحدة وسلوفاكيا. ويُعدُّ دَوري الهوكي الوطنيّ NHL المُقام في أمريكا أقوى الدَّوريات الحاليّة لهذه الرّياضة، حيثُ يلعبُ فيه أشهرُ اللاعبين كي يفوزوا بكَأسِ ستانلي في نِهايةِ الموسِم. أما في كندا فقد بدأت هذه الرّياضة في القَرن التاسع عشَر حيثُ تمَّ تأسيسُ دَوري سُمّيَ دَوري الهوكي الوطَنيّ عام 1917، ويشارِكُ في هذا الدَّوري 30 فريقاً. ويلعبُ الرّجال والنسَاء هوكي الجليد في الألعابِ الأولمبيّة وفي بطولةِ العالم التي تقامُ كلّ عامٍ، كما تُمارَس هذه اللُّعبة بشكلٍ محدودٍ في بعضِ الدول العربيّة كَسلطَنَةِ عُمان والإمارات العربيّة المتّحدة والكوَيت.



تمّ تأسيسُ الدّوري الوطَنيّ لهوكي الجَليد عام 1917.



هوكي الجَليد هي الرّياضةُ الوطنيّةُ الرسميّةُ في كندا في فَصلِ الشِّتاء.

رَمِي الرُّمْح Javelin Throw

رمي الرّمح هي رياضةٌ تقليديةٌ قديمةٌ تُستخدَمُ فيها القُوّةُ البدَنيّةُ للاعِبِ، إضافةً إلى القُوّة الناتِجَة عن الدَّوَران، أي قُوّة الدَّفع التي تنتقِل إلى الرُّمحِ بتأثيرِ سُرعةِ الجِسم والذّراع. ويعدو اللاّعِب بسرعةٍ لمسافةِ حوالَي 30 متراً قبل أن يصلَ إلى موقِعِ الرّمي، ثم يبدأ في إبطاءِ عدوِهِ، بينما يُرجِعُ ذراعَه وكتفَه إلى أقصَى حدٍّ ممكنٍ إلى الخَلْف، وباستِدارةٍ عنيفةٍ وبدَفعةٍ قويةٍ بالجذْعِ والذِّراعِ يُلقي اللاعبُ الرمحَ.

ويُرمَى الرُّمحُ أثناءَ المُنافسات لتحقيقِ أطوَلَ مسَافةٍ بطريقةٍ خاصةٍ تترابَطُ فيها سُرعةُ الاقترابِ والأوضاعُ الجسديّةُ التي تُساعِدُ الرُّمحَ على اكتسابِ أقصى قوّةِ انطلاقٍ لأطوَل مدَى مُمكِن. ولا تُعتبرُ الرَّميةُ صَحيحةً إلا إذا لَمَس رأسُ الرُّمحِ المعدِنيّ الأرضَ قبلَ أيّ جُزءٍ آخرَ منه، ولا تُحتسَب المحاولةُ إذا كُسر الرُّمحُ في أيّ وقتٍ أثناء أداءِ الرَّمية، كما يجبُ أن يَسقطَ الرُّمحُ داخلَ الحدودِ الداخليّة لخطَّي قِطاعِ الرَّمي وعرضُ كلٍّ منهما 5 سنتيمترات. وتُقاسُ كلُّ رميةٍ بعد عمليّةِ الرَّمي فَوراً من أقربِ أَثَرٍ تركَهُ سِنانُ الرُّمحِ على الأرضِ حتى الحدّ الداخليّ لقَوسِ الرَّمي.

والرُّمحُ هو حَربةٌ مصنوعةٌ من المعدِنِ أو الخَشَب، ويتألَّفُ من ثلاثةِ أجزاءٍ هيَ: الرّأس والجِسم وحَبل المقبَض. ويتراوحُ طولُ الرُّمحِ الذي يستخدِمُه الرّجال ما بين 2,6 و2,7 متر ويزنُ 800 غرام على الأقلّ. أما الرُّمحُ الذي تستخدِمُه النّساء فيتراوح طولُه ما بين 2,2 و 2,3 متر، ويَزنُ 600 غرام على الأقلّ.



في العُصورِ القديمةِ كان الرُّمحُ يُستخدَم كسلاحٍ هُجوميّ.



الاحتفاظُ بالتّوازنِ بعدَ الرّمي هو من أهمّ المهاراتِ المطلوبةِ في هذه الرّياضة.

البُولُو Polo



البولو هي لُعبةٌ قديمةٌ جِداً ابتكَرَها الفُرس وانتشرَت في الهِند واليابان والصّين، وقد أُقيمَت أوّل مباراةٍ مسجَّلةٍ في التاريخ بين التُّركُمان والفُرس عام 600 قبلَ الميلاد وفازَ التُّركمان بها. وفي القَرن الرابع بعدَ الميلاد تَعلَّمَ ملكُ الفُرسِ سابور الثاني اللُّعبةَ وهو في السّابعةِ من عُمره، وفي القَرن 16 أقامَ الشّاه عبّاس الكبير في عاصمتِه أصفَهان مَلعباً لها. ويعودُ الفضلُ في إدخالِ رياضةِ البولو في الغَرب إلى الجنودِ البريطانيّين الذين كانوا يعيشُون في الهِند، كما تُعتبرُ الأرجنتين دَولةً رائدةً في اللُّعبة على مُستوى العالَم إذ مورِسَت فيها اللعبةُ لأوّل مرّةٍ عام 1877.

وتعني كلمةُ بولو «الكُرة» وتُسمّى باللُّغة العربيّة «الضَّربُ بالصَّوَالجة». وتتكوَّنُ أدواتُ لُعبةِ البولو من : خُوذةٍ مزوَّدةٍ بوَاقٍ للوَجه، حِذاءٍ طويلٍ بنيّ اللون، كرةٍ مَصنوعةٍ من الخَشَب، قفّازاتٍ لحمايةِ اليدَين، عَصا طويلةٍ مصنوعةٍ من خَشَب البَامبو، وواقٍ للرُّكبَة.

وتمارسُ لعبةُ البولو على خُيولٍ تُدعى البُوني وهي تُعتبرُ الأشهَرَ في هذه اللُّعبة، ويتمُّ تغييرُها بعدَ كلِّ شَوط، ولا يَلعبُ البوني الواحِد أكثَر من شوطَين في المُباراةِ الواحدةِ. وتتألَّفُ المُباراة من خَمسةٍ إلى ستّةِ أشواطٍ في اللّعبة عاليةِ الأهداف، ومن أربعةِ أشواطٍ في المنافَساتِ الصّغيرة، ويَستغرِقُ كلّ شَوط سبعُ دقائقَ ونِصف، وتُسجَّلُ الأخطاءُ وتتمُّ المعاقبةُ عليها من قِبَل 4 حُكّام. ويتكوَّن فريقُ البولو من 4 لاعبين، وتبلُغُ مِساحةُ ميدانِ البولو 275×180 متراً.



تَستغرِقُ مُباراةُ البولو حوالَي ساعتَين.

سباق السّيارات Car Racing



بدأ تنظيمُ سِباقاتِ السّيارات في عام ١٨٩٤.

سِباقُ السّيارات هي الرياضةُ التي تقومُ على مُنافَسة سِباق السّيارات بقيادةِ اللاعِبين المتنافِسين، وهي تُعتبرُ إحدى أكثَر سباقاتِ المركَباتِ شعبيّةً، ويتمُّ متابعتُها إما من حلَبةِ السّباق أو من خِلالِ نقلِها عبرَ شاشةِ التّلفاز.

لقد بَدأت سِباقاتُ السيارات مَباشَرةً بعدما تمّ اختراعُ السّيارات التي تَعملُ على البنزين، وقد نَظَّمَت أوّل مسابقةٍ للسّيارات في عام 1894 مجلّة لو بِيتي جورنال Le Petit Journal الفرنسيّة، وقد كان امتِحاناً لمُشاهدةِ السّيارة الأفضَل أداءً. وفي العامِ التالي أُقيمَ في فرنسا أوّل سِباقٍ حقيقيّ من مدينةِ باريس إلى مدينة بوردو، وكان كأسُ غوردون بينيت أوّل سِباق سيّارات دُوَليّ، وقد فازَ في هذا السّباق السّائِق إميل ليفاسور وأكملَ السّباق بقَطعِهِ 1,178 كيلومترٍ في 48 ساعَة و 47 دقيقَة.

وفي عام 1897 أُقيمَت حلَبةٌ للسّباق في مدينةِ نِيس الفرنسيّة، ومنها انطَلَقَت حلَباتُ السّباق في العديدِ منَ الدُّوَل، وأصبحَ بعدَها السِّباق يقومُ بين دُوَلٍ وشَرِكاتِ تصنيعِ السّيارات وليس بين الأَفراد، وبَدأ المتسَابِقون يسعَون للفوزِ بكَأسِ غوردون.

وهناك العديدُ من أنواعِ سِباقاتِ السّياراتِ منها: أوتوكروس، سِباق المِضمارِ القَصير للسّيارات، الانجِراف (رياضة السّيارات)، سباقُ السّائقينَ المحترفينَ عالِي الأداء، سِباق السّيارات القَزَمة، سِباقُ التعرُّج، سِباقُ الفِئةِ الأُولى، رالي السَّيارات وغيرها الكَثير.

تُعتَبَرُ سِباقاتُ سيّارات الفورمولا ١ أهمّ سِباقٍ للسّيارات في العالَم.

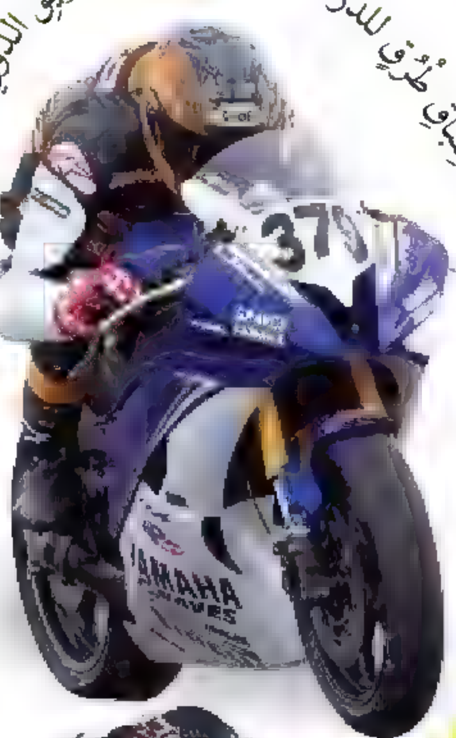




سِباقُ الدَّرّاجاتِ النّارِيَّة Motorbike Racing

سِباقُ الدرّاجـات الناريّـة هـي الرّياضـةُ التـي تقـومُ عـلى منافَسـةِ سِـباقِ الدرّاجات المزوَّدةِ بمُحرِّكات بقيادةِ اللاعبينَ المتنافِسينَ، وهـي تُعتبرُ إحدى أكثرِ سِباقاتِ الدرّاجات شُهرةً، ويتمُّ مُتابعتُها إمّا من حلَبةِ السِّباق أو من خِلالِ نقلِها عَبر شاشةِ التّلفاز مثلها مثلُ سِباقاتِ السيّارات. وتُنظَّم السّباقات من خِلالِ اتّحادِ سِباقاتِ الدرّاجاتِ الناريةِ الدُّوَليّ FIM الذي يُمثّل 90 دَولةٍ مقسَّمةٍ على سِتة اتّحادات قاريّة.

وبسببِ وُجودِ فُروقاتٍ كثيرةٍ بين أنواعِ الدرّاجات الناريّة، هناك حواليَ 15 نَوعاً مُختلِفاً من سِباقاتِ الدرّاجات الناريّة أبرزها : سِباقات الطُّرُق وأشهَرُها جائزةُ آيل أوف مان وجائزةُ ماكاو الكُبرى، سِباقاتُ الحلَباتِ وأشهَرُها الجائِزةُ الكُبرى لِسِباقِ الدرّاجاتِ الناريةِ MotoGP، السِّباقات الكلاسيكيّة، الموتوكروس motocross، السوبر كروس supercross، السوبر موتو supermoto، سِباقاتِ الطُّرُق السَّريعة، سِباقات التّحمُّل مثل رالي داكار Dakar Rally، سِباقات صُعُود التّلال، وسِباقات الحَلَبات.



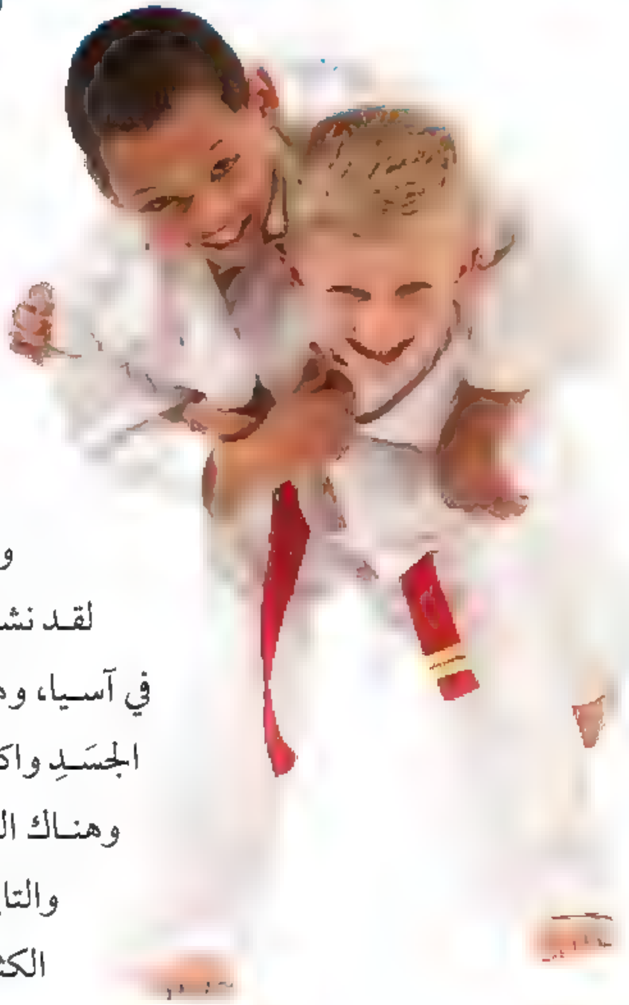
أُقيمَ أوّل سِباقِ طُرُقٍ للدرّاجاتِ النارية على الطّريقِ الدّوليّ في فرنسا عام 1905.





يُعتبَرُ سِباقُ «الكأس السيّاحيّة» أكثر سِباقاتِ الدرّاجات النّاريّة شُهرةً في العالم.

الفُنونُ القِتاليَّةُ Martial Arts



رياضةُ الفُنونِ القِتاليّةِ هي عبارةٌ عن مجموعةٍ من التّمارينِ المنظّمةِ والحركاتِ القتاليّةِ التي يستطيعُ الإنسانُ من خِلالِها اكتساب مَهاراتٍ تمكّنه من الدّفاعِ عن نفسِه ومُهاجمةِ الخُصُوم، وهي تختلفُ من بلدٍ إلى آخرَ من حيثُ طريقةِ الحَرَكاتِ وأدواتِ التّمرينِ المُستخدَمةِ. وتُستخدَمُ في بعضِ الفُنونِ القتاليةِ الأسلِحةُ كالسيوفِ والرِّماحِ والسَّكاكينِ والأسهُمِ وغيرِها، أما البعضُ الآخرُ فيَعتمِدُ على المهاراتِ الجسديّةِ اعتِماداً كامِلاً، كاللَّكْمِ والرَّكلِ والرَّمي وليِّ المَفاصِلِ وغيرِها، ومنها كذلك ما يستخدِمُ المهارتَينِ الجسديّةَ واستِخدام السِّلاح.

لقد نشأَت الفُنونُ القتاليّةُ أو فُنونُ الدِّفاعِ عن النَّفْسِ في الحَضاراتِ القديمةِ في آسيا، وهيَ تُستخدمُ اليومَ في جميعِ أنحاءِ العالَمِ للدّفاعِ عن النَّفْسِ وتقويةِ الجسَدِ واكتِسابِ الصّحةِ والنموّ الروحيّ وتطبيقِ القانونِ والمُنافَسةِ الرّياضيةِ. وهناك العديدُ من الأساليبِ المختلِفةِ من الفُنونِ القتاليّةِ أشهَرها الأيكيدو والتايكْوانْدو والكاراتيه والجودو والكُونغ فو والمُصارَعة الحُرّة وغيرِها الكثير.

يُعتبرُ بروس لي أفضلَ مُمثّلٍ فُنونٍ قتاليّةٍ في التّاريخ.

اشتُقّت كلمةُ martial أي «الدّفاع عن النّفس» من اسم «مارس» إله الحرب عند الرّومان.



تُعتبرُ الكُرةُ السَّريعةُ أسرعَ رياضةٍ على ملعبٍ واسعٍ وفقاً لأُصولِ الألعابِ الرّياضيّة.



الكرَةُ السَّرِيعَة (هِيرْلي) Hurling



تعودُ أُصولُ لُعبةِ الكُرةِ السّريعةِ إلى نحو 3000 سنةٍ مَضَت.

الكُرةُ السّريعةُ أو الهيرلي هي رياضةٌ تُمارَس في ملعبٍ مفتوحٍ وواسِعٍ، وهيَ واحدةٌ من الألعابِ الرياضيّةِ الهِندو أوروبيّة الأَصل، وتَدمُجُ في قواعِدِها ما بينَ قواعِدِ لُعبة كُرةِ القدَم وقواعِدِ الهوكي، خاصّة فيما يتعلَّقُ بالملعَبِ والأهدافِ وأيضاً عددُ اللاعبينَ وغير ذلك. وتُديرُ هذه اللُّعبة الرابطةُ الرّياضيةُ الهندو أوروبيّة، وهي رياضةٌ شبيهةٌ بالهوكي، أو اللاكروس وتُلعبُ بالعَصا والسوليتار «الكُرة». وقد تمّ اللّعب بالكُرةِ السريعةِ لأوّلِ مرّةٍ في أيرلندا حيث تمتدُّ أصولُها إلى ما قبل التّاريخ.

ويتكوّنُ فريقُ الكُرةِ السريعةِ من 15 لاعباً يحملُ كُلّ واحدٍ منهُم عَصا لكي يَضرِبَ بها الكُرةَ، والهدفُ في هذه اللُّعبة هو ضَربُ الكُرةِ داخلَ مرمَى الفَريقِ الخَصم. ويُشبهُ المَرمى شكلَ الحرْف H مع وُجود شبكةٍ في الجُزء السُّفليّ منه. فإذا دَخلَت الكُرة مَرمَى الخَصم من الأعلى فإنّه يكسَبُ نُقطةً واحدةً، أما إذا دَخلَت من الأسفلِ في الشّبكة فيكسَبُ 3 نقاط. ويكون الفريقُ الفائزُ هو الفَريقُ الذي يُحقِّقُ أكبرَ عددٍ من النّقاط. وجديرٌ بالذِّكرِ أنّ عَصا الهيرلي التي يستخدِمُها حارِسُ المرمَى أعرَضَ من تلك التي يستخدمُها اللاعبون الآخَرون، وبذلك يكتسِبُ ميزةً في مواجهةِ كُرةِ السّوليتار السّريعة.

المُلاكَمَة Boxing



تُلقَّبُ المُلاكمةُ بـ «رياضةِ المُلوك» أو «الفَنّ النّبيل» وهي رياضةٌ يهاجِمُ فيها اثنان من الرّياضيّين، ويُدعَيان «الملاكمَين»، ذَوي الوَزن المُماثِل بعضهما البعض بقَبضَاتِهم في سِلسِلة فتراتٍ تتراوحُ ما بين 1 و 3 دقائِق تُسمّى «الجَولات»، ويقومُ كلُّ واحدٍ منهُما بتَفادي لَكَمات خَصمِه بينما يُحاولُ تحقيقَ لَكَماتٍ بخَصمِه. وتُمنحُ النّقاط للضَرَباتِ المباشِرةِ في المنطقةِ القانونيّةِ على جَبهة جِسم الخَصم فوق الخَصر، وتُعتبرُ الضَّرَبات على الرّأسِ والجذعِ ذات نقاطٍ أعلى، وفي نِهايةِ الجَولات يُعلَن الملاكمُ الحاصلُ على نقاطٍ أكثَر فائزاً. كما يُمكن أن يتحقق الفوزُ أيضاً إذا سَقَطَ الملاكِمُ وأصبحَ غير قادرٍ على النُّهوض قبلَ أن يعُدّ الحَكَمُ إلى عشَرة، وتُسمّى الضّربةُ التي تُسقِط الخَصم بِ «الضَّربة القاضِية».

ويرتدي اللاعِبون في رياضةِ الملاكَمَةِ أحذيةً خفيفةً خاصّةً، ويلُفُّونَ أربطة واقيةً حولَ قَبضَاتِهم قبل أن يَلبِسوا فوقَها قفّازاتٍ ضخمةٍ من الجِلدِ مَحشُوةٍ بالإسفَنج. وتجري لُعبةُ الملاكَمة فوقَ حلَبَةٍ مربّعة الشّكل ومُحاطَة بالحِبالِ ذات أبعادٍ من 4,35 متر على الأقل إلى 6 أمتار لكلّ جانِب، وأرضيّتها مصنوعةٌ من طبَقةٍ من اللّبّاد بسِمكِ 1–2 ستتمتر ومغطّاة بقُماشٍ من التّيل وذلك لكسرِ حِدّةِ السُّقُوط فوقَها.



تُقامُ مُباريات المُلاكمة على مِنصّةٍ تُسمّى حلَبةُ المُلاكَمَة.

مُبَارَزَةُ سَيْفِ الشِّيش Fencing



تُستمَدُّ الكثيرُ من حركاتِ رَقص الباليه في رياضةِ المبارَزة بسَيفِ الشّيش.

مُبـارَزَةُ سَـيفِ الشّـيش هـي إحـدى الألعـابِ الرّياضيّـةِ الأولمبيّـةِ، وهـي تقـومُ عـلى القِتـالِ بالسُّـيُوفِ، ويُسـتخدمُ في هـذه الرّياضـةِ أو المبـارَزةِ نَـوعٌ خـاصٌّ مـن السُّـيُوفِ إضافـةً إلى زيٍّ معـيّنٍ أبيَـض اللّـون وقِنـاعٍ عـلى الوَجـه. وتُقسـمُ المبـارَزةُ الحديثـةُ إلى ثـلاثِ فِئـاتٍ بحسَـبِ السّـلاح المُسـتخدَم:

سَـيف المبـارَزة Epee ويُسـتهدَفُ بهـذا السّـلاح جميـعُ الجِسـم، السَّـيف العَـرَبيّ saber ويَسـتهدِفُ الجـذعَ والـرّأس، وسَـيف الشّـيش foil ويَسـتهدِفُ الجـذعَ والمثلَّـث.

وتُسـتخدمُ الأسـلحةُ الثلاثـةُ في المباريـات، ولكـن تختلِـفُ طريقـةُ المبـارَزة كـما في فُنـونِ الدّفـاع عـن النَّفْـس. وتُقـام مبـارَزاتُ سَـيف الشّـيش للرّجـال والنّسـاء مـن جميـعِ الأعـمار، كـما أنّ الرّياضـة الأولمبيّـة الحديثـة تتطلَّـبُ مُسـتوياتٍ عاليـةٍ من المهـاراتِ التي تحتـاجُ لسـاعاتٍ طويلـةٍ من التّدريـبِ المتخصّـص. وأُدرِجَـت رياضـةُ سَـيفِ الشّـيش ضِمـنَ الألعـابِ الأولمبيّـةِ منذُ عـام 1896، وقـد كانـت المبـارَزات تُقـامُ في دورةِ الألعـابِ الأولمبيّـة الأصليّـة في اليونـان القَديمـة.



ظهرَت مُبارزَةُ سَيفِ الشّيش لأوّل مرّة في القَرن الخامِس عشَر.

التزلّج على الجليد Figure Skating



التّزلُّج على الجَليد هو نَوعٌ من أنواعِ الرّياضةِ الفنّيةِ الشَّتَويةِ، وهيَ إحدى المُسابَقات الرئيسيّةِ في الألعابِ الأولمبيّةِ الشّتويّةِ، وفيها يؤدّي المتسابِقونَ حَرَكاتٍ متناسِقةٍ فنيّاً فُرادى أو أزواج أو مَجموعَات. وتُنظَّم مُسابَقاتُ التّزلُّج على الجَليد في ساحاتٍ مسقوفةٍ ويكونُ أداءُ الحرَكاتِ مَصحُوباً بمَقطوعاتٍ موسيقيّةٍ من اختيارِ المتسابِقين في بعضِ الأحيَان، ومَفروضةً أحياناً أُخرى من قِبَل لَجنةِ الإشرافِ والتَّحكيم. ويمكن تشكيلُ قَوسٍ من دائرةٍ نصفُ قُطرِها نحوَ مترَين.

لقد ظَهرَت هذه الرياضةُ في منتصفِ القَرنِ التاسِع عشَر ونُظِّمَت أوّل بطولةٍ أوروبيةٍ للرّجال فقط في عام 1891، وفي عام 1902 بدأت السيّدات بالمشاركةِ في البُطولات. وبالإضافةِ إلى الألعابِ الأولمبيّة الشتويّةِ تُنظَّم سنوياً بُطولةُ العالم للتزلُّجِ الفنّي على الجَليد.

وتوجدُ أنواعٌ متعدّدةٌ من التّزلُّج الفنّي على الجَليد منها : التزلُّج الفنيّ الفَرديّ وفيه حَرَكات إجباريّة على المتسابِق أو المتسابِقة القِيام بها مع الموسيقى باختيار الرياضيّ أو الرياضيّة. التزلُّج الفنيّ الثّنائيّ على الجَليد وفيه يؤدّي المتزلجّون بعضَ الحركاتِ الاختياريّةِ مع حركاتٍ إجباريةٍ مثل رَفع المتزلِّج شريكَتَه فوق رأسِهِ ودوَران الاثنَين حول مِحورٍ مُتغيّرٍ مع موسيقَى باختِيارِ الرّياضيَّين. والرّقصُ على الجليد ويكونُ دائماً ثُنائياً ويتمّ التركيزُ فيه على مَدى تناسُقِ الحرَكات مع إيقاعِ الموسيقى ولا يحقُّ للمتَسابقين اختيار الموسيقَى بأنفُسهم.



نُظِّمَت أوّل مُسابقةٍ للتزلّج العامّ في النّرويج.



التّزلّج Skiing



التّزلُّج هي رياضةٌ تقومُ على التّزحلُقِ على الثّلجِ باستعمالِ الزّلاّجات التي تُلبسُ كأحذيةٍ، إنها رياضةٌ مشهورةٌ في البلادِ الباردةِ مثل كندا والدُّوَل الإسكندينافيّة وجِبال الألب. ويُطلقُ على النّرويجيّ نورهيم سوندر لقَب « أبو التّزحلُقِ في العَصرِ الحَديث» أو مُخترِعِ رياضةِ التزلُّج.

لقد بدأت حَرَكةُ الإنسانِ على الثّلجِ كحاجةٍ للمواصَلاتِ من خلالِ الزّلاجات، وهذا الاستعمالُ للزّلاجاتِ يظهرُ في رُسوماتٍ داخلَ الكُهوفِ قبلَ آلافِ السّنين. وعلى مرِّ التاريخ وحتى القَرن 18 كان التّزحلُقُ على الثّلجِ في فصلِ الشتاءِ يهدِفُ إلى الصّيد، ثمّ استُخدمَ في وقتٍ لاحقٍ في الحَملات الحربيّة. وفي القَرن 19 بدأت رياضةُ التزلُّج بالظُّهورِ وقد أصبحَت رياضةً أولمبيّةً وإحدى الرّياضات التّرفيهيّة.

ولقد تطوّرَت رياضةُ التزلُّج بشكلٍ عامٍّ في القَرن 20 مع التطوّر التقنيّ في جميع المجالاتِ وخاصّةً في مجالِ صِناعةِ المَواد، فطرَأت تغييراتٌ على الأدواتِ المستخدَمةِ للتزلُّج. وقد تمّ على سبيل المثال تطويرُ بزّاتِ التّزلُّج التي تتميَّزُ بكونِها خفيفةً وضيّقةً وتملِك قُدرةَ عَزلٍ عاليةٍ للحرارة، أما الزّلاجات فقد أصبحَت أكثرَ مرونةً وخِفّةً وصلبةً في نفسِ الوقت. وبالإضافةِ إلى الزّلاجات هناك زَوجٌ من القُضبانِ التي يُمسكُ المتزلّج بهما بهدفِ تحسينِ توازُنِه وتسارُعِه أثناءَ التزحلُق، كما ينتعلُ أحذيةً خاصةً تُلبسُ قَبل وضعِها داخلَ الزّلاجات وتثبيتها بها، وللسّلامة أيضاً يَلبسُ المتزلّج نظّاراتٍ شمسيّةً تَقيهِ أشعّةَ الشّمس.

الرِّمَايَة Archery



تُعتبرُ الرّمايةُ الرّياضةَ الوطنيةَ لمملكةِ بوتان.

تُسمّى رياضةُ الرِّمايةِ بِ «النِّبالة» وهي فنُّ الرَّمي بالسِّهَام، إذ يُصوِّبُ اللاعِبُ فيها على قُرصٍ مقسَّمٍ إلى خَمسِ حلَقاتٍ مختلفةٍ ألوانُها، ولكن بترتيبٍ معيّنٍ من الخارِجِ إلى الدّاخِل (أبيَض - أسوَد - أزرَق - أحمَر - أصفَر). وتتدرَّجُ النّقاط من 1 إلى 10 باختلافِ لونِ ومنطقةِ الحلَقة، فإذا رُميَ السَّهمُ في الحلقةِ البيضاء يكونُ الرّامي قد سجّلَ هدفاً، أما إذا صُوِّبَ في الحلَقةِ الصّفراء فيكونُ قد حقّقَ 10 أهدافٍ وهكذا.. ويختلفُ عددُ الأسهُم من مسابقةٍ لأُخرى، ففي المبارياتِ الأولمبيّةِ يُطلِقُ النّبّالُ 36 سَهماً في الجَولةِ الواحدةِ ومن أربعِ مسافاتٍ مختلفةٍ، فيكونُ مجموعُ الأسهُمِ التي يصوِّبُها 144 سَهماً فقط. أما في نهائيّ الأولمبياد فإنّ النّبّالَ يرمي 12 سهماً فقط في الجولةِ الواحدةِ في سِلسِلةٍ من المباريات بين لاعبَين اثنَين.

وتُستخدمُ معدَّاتٌ مختلفةٌ في رياضةِ الرّمايةِ، وهي: واقي اليّد ويُستخدمُ لحمايةِ يدِ الرّامي من أيّ جُرحٍ أثناءَ الرّمي، السَّهمُ وقُطره الأَقصَى 9,3 ميلليمتر ويدوَّنُ اسمُ الرّامي (النّبّال) على كلّ سَهمٍ ويَستخدِمُ الرُّماة ألواناً مختلفةً من النّبالِ للتمييزِ أكثَر، واقي الصَّدْر ويتكونُ من الجِلد أو البلاستيك ويُستعملُ لحمايةِ الصّدر من سِلكِ القَوس أثناءَ الرّمي، القَوْس ويختلفُ وزنُه بين الرّجال والسّيدات، الكُفوف وهي تَحمِي الأصابعَ أثناء الرّمايةِ من السّهم، الكِنانَة وتوضَع فيها الأسهُم، والهدف الذي يبلُغُ قُطره 1,22 متراً ويبعدُ عن الرّامي مسافة 70 متراً وترتفعُ نُقطةُ الوسَط فيه عن الأَرض 1,3 أمتار.



كانت الرّمايةُ الرّياضةَ الوحيدةَ للنّساءِ في دَورةِ الألعابِ الأولمبيّةِ عام 1904.



اخترِعَت لُعبةُ الكُرةِ الطائرةِ في عام 1895 من قِبَل ويليام مورغان.

يقفزُ معظمُ لاعبي الكُرةِ الطائرةِ حوالَي 300 مرّةٍ في المباراةِ الواحدةِ.

الكُرَةُ الطّائِرَةُ Volleyball

تُعتبرُ رياضةُ الكُرةِ الطّائرةِ واحدةً من أكثرِ الرّياضاتِ شعبيّةً في العالَم، وهي جُزءٌ من البرنامجِ الرسميِّ لدورةِ الألعابِ الأولمبيّةِ الصيفيّةِ منذ عام 1964. ويلعبُ الكُرةَ الطائرةَ فريقان تفصلُ بينَهما شبكةٌ عاليةٌ، وعلى الفَريقِ ضَربُ الكُرةِ فوقَ الشّبكةِ لمنطقةِ الخَصم. ولكلِّ فريقٍ ثلاثُ محاولاتٍ لضَربِ الكُرةِ فوقَ الشّبكة، وتُحسبُ نُقطة للفَريقِ حينما تضرِبُ الكُرةُ أرضيّةَ الخَصم، أو إذا تمّ ارتكابُ خَطأ، أو إذا أَخفَقَ الفَريقُ في صَدِّ الكُرة وإرجاعَها بشكلٍ صَحيحٍ.

ويتكوّنُ فريقُ الكُرةِ الطائرةِ من 12 لاعباً، 6 يلعبون و 6 احتياط، ومدرِّبٌ ومساعدُ مدرِّب، ومدرِّب لياقةٍ وطَبيبٌ رياضيٌّ. ويُعتبرُ قائدُ الفريقِ والمدرِّب مسؤولَين عن أُسلوبِ لَعب وتصرُّفات الفَريق عُموماً. ويكونُ ملعبُ الكُرةِ الطائرةِ مُستطيلَ الشّكلِ يبلُغ طولُه ثمانيةَ عشَر متراً وعرضُه تسعةُ أمتار، وهو يُقسمُ إلى قِسمَين مربعَين متساويَين تفصلُ بينَهما شبَكةٌ يبلغُ طولُها 7,5 متر وعرضُها متر واحد.

إنّ أوّل دولةٍ مورِسَت فيها لُعبةُ الكُرةِ الطائرةِ بعد الولايات المتّحدة الأمريكيّة كانت كنَدا في عام 1900، وتُعتبرُ هذه الرّياضة الآن من أكثرِ الرياضاتِ شعبيةً في البَرازيل، ومعظَم دُول أوروبا وبالأخصّ إيطاليا وهولندا وصربيا، بالإضافةِ إلى روسيا وبعضِ الدُّوَل في قارّة آسيا.

تَنْسُ الرِّيشَةَ Badminton

تنسُ الرّيشةِ أو الرّيشةُ الطائرةُ أو البادمِنتون هي لُعبةٌ قديمةٌ عرَفَها الإنكليزُ في عام 1870، حيثُ كان ضُبّاطُ الجَيشِ البريطانيّ يلعبونَها في الهِند، التي أصبحَت بعد ذلك مَصدرَ انتشارِها إلى العالَمَ أجمَع. وقد قامَ الصينيونَ والإندونيسيّونَ بتنظيمِ المسابَقاتِ والبُطولاتِ العالميّةِ خصّيصاً لهذه اللُّعبة، والتي يُشارِكُ فيها الرّجالُ والنّساءُ منذُ عام 1980.

ويتمُّ لعب تَنس الرّيشة على مَلعبٍ مُستطيلٍ من قِبَل لاعبَين خصمَين أو فريقَين يتكوَّنُ كُلٌّ منهما من لاعبَين، ويستخدِمُ اللاعبونَ في هذه الرّياضة مَضارِبَ لضَربِ الرّيشة على شبَكةٍ عاليةٍ تَقسِمُ الملعبَ إلى نِصفَين. والهدفُ من اللُّعبةِ هو ضَربُ الرّيشةِ على الشبَكةِ بطريقةٍ لا تسمحُ للاّعِبِ الآخَر أو الزَّوج أن يضربَها مرّةً أُخرى بشكلٍ صحيحٍ قبلَ أن تسقطَ على الأرضِ.

وتُعتبرُ رياضةُ البادمنتون واحدةً من أكثرِ الألعابِ الرّياضيةِ شعبيةً ليس فقط للمُنافسة، ولكنْ أيضاً للتمتُّع في أوقاتِ الفَراغ.



يُعتبرُ البادمنتون أسرعَ رياضةِ مَضربٍ في العالَم.



ظهرَت رياضةُ تنسِ الرّيشةِ الأولمبيّة لأوّل مرّة في عام 1992 في برشلونة بإيطاليا.

كُرَةُ القَاعِدَة (البيسْبُول) Baseball



البَيسبول وتعني كُرة القَاعِدة، هي لُعبةٌ رياضيةٌ رائجةٌ، وهي من أشهَرِ الألعابِ الرّياضيّةِ في الولايات المتّحدة. ويقومُ لاعِبوا كُرةِ القاعِدةِ بضربِ كُرةٍ صغيرةٍ بمضربٍ خشبيٍّ ويركُضونَ في الملعَب لإحرازِ النّقاطِ، ويسعَى كلُّ فريقٍ لإيقافِ الخَصمِ عن طريقِ التقاطِ الكُرة وإعادتِها قبلَ إكمالِ اللاعِب الرّكض إلى منطقةٍ معينةٍ. ولا يُعرفُ عن أصلِ لُعبةِ كُرةِ القاعِدةِ سوى القليل لأنّ بدايتَها موضوعُ خِلافٍ كبيرٍ، وقد تطوَّرَت هذه اللُّعبةُ من اللُّعبةِ الإنكليزيّةِ المُسمّاةِ الراوندرز.

ويتكوَّنُ كلُّ فريقٍ من فِرَق لعبةِ كُرةِ القَاعِدة من تِسعةِ لاعبين على الأقلّ، ويُقسمُ أعضاءُ الفَريق إلى ثلاثةِ أقسامٍ وهم الملتقِفون والضّارِبون والرّامون. ومن أبرزِ قَوانينِ اللُّعبة أنّها غير محدّدةٍ بوقتٍ معيّنٍ وهيَ مكوَّنةٌ من تِسعةِ أشوَاط. وتوجدُ أربعُ قَواعدَ في الملعَبِ يجبُ على لاعبي الفَريق أن يركُضُوا بين تلكَ القَواعد لتسجيلِ نقطةٍ بشرطِ أن يدوسَ على القاعِدة أثناءَ الرّكض. وبعدَ القُرعة يختارُ أحدُ الفريقَين إما رميُ الكُرةِ أو ضربِها، وتكونُ مَهمَّة الرّامي محاولة إخراجِ اللاعِب الضّارِبِ (الذي بيدِه المَضرِب) عن طريقِ 3 رمياتٍ متتاليةٍ. وعند خُروجِ 3 لاعبين من كلّ فَريق ينتهي الشّوط. ويعتمِدُ وقتُ الشَّوط على توفيقِ كلٍّ من الرّامي والضَّارِب، فيمكِنُ أن يكونَ عشر دقائِق ويمكنُ أن يمتدَّ لأكثرَ من ساعَة. ويُعتبرُ الفريقُ الفائزُ هو الفريقُ الذي يجمعُ أكبَرَ عددٍ من النّقاط خلالَ الأشوَاط التسعَة.



لُعبةُ البيسبول هي الرّياضةُ الوطنيةُ في الولاياتِ المتّحدةِ الأمريكيّة.

نُظِّمَ أوّل سِباقٍ للقَوارِب عام 1829 في هينلي على نَهرِ التّايمز بإنكلترا.



سِبَاقُ القَوَارِب Boat Racing



سِباقُ القَوارِب هو السّباقُ الذي يتمّ تنظيمُه للزّوارِق والمَراكِب البحريّة فوقَ سطحِ البَحر أو النَّهر. وهناك أنواعٌ مختلفةٌ من سِباقاتِ القَوارِبِ مثل سِبَاقُ الزّوارِق، سِباقُ قوارِبِ التّنّين، سِباقُ قوارِب الكاياك، سِباق قوارِب الكانو، التّجذيف، سِباقاتُ اليُخوت، سِباقُ الطائرةِ المائيّة، سِباقُ الزّوارِق السّريعَة وغيرها. ويُعتبرُ سِباقُ قوارِب التّنّين واحِداً من سِباقاتِ القوارِبِ الأكثَر شعبيّة في الصّين وإندونيسيا وهونغ كونغ وعددٍ من دُوَل شَرقِ آسيا، ويعتمدُ سباقُ القوارِب على دفعِ القارِب على سَطحِ الماء بواسِطةَ المَجاذيف التي يحمِلُها المجذِّفون، وبذلك تتولّدُ قُوّة لتحريكِ القارِب. وتُعتبرُ هذه الرّياضة رياضةً ترفيهيةً إلى جانب كونها تنافُسيّةً، حيثُ يتسابقُ الرياضيون ضِدَّ بعضِهم البعض في القَوارِب.



سباق الخَيْل Horse Racing



الفُروسيّة أو سِباقُ الخَيل هو واحدٌ من أقدَمِ الألعابِ الرّياضيّة في التّاريخ، وقواعدُهُ الأساسيّة لم تتغيّر عمَلياً على مَرِّ القُرون، وتُعتبرُ مُمارسةُ سِباقاتِ المركَبات التي تقودُها الخُيول في الإمبراطوريّة الرومانيّة السابِقة أحدَ الأمثِلة على قِدَمه. ولكن اليوم يختلفُ أُسلوب السّباق ومسافاتِه وأنواعِ الأحداثِ فيه بِشكلٍ كبيرٍ من دولةٍ إلى أُخرى، إذ تُعرضُ العديدُ من البُلدانِ أنواعاً مُختلفةً من سِباقاتِ الخَيل، إلى جانِبِ الجوائزِ الموزَّعةِ للفائزين في السِّباق، كما تُمارَس في بعضِ الدّول رِهاناتٌ على السِّباقات.

ومن الأمثِلةِ على سِباقاتِ الخُيولِ في العالمِ سِباقُ غراند ناشيونال في أنيتري بإنكِلترا وتَصلُ مِسافَتُه إلى 2,7 كيلومتر، وسِباق إبسوم ديربي في إنكِلترا أيضاً وتصلُ مِسافَته إلى 2,4 كيلومتر، وفي كلا السِّبَاقَين حواجز على مِسافاتٍ غير مُتساوِية. كما يَشتهِرُ سِباقُ الكنتاكي ديربي في الولاياتِ المتّحدةِ الأمريكيّةِ وسِباق كَأس دُبَي العالميّ ومسَافَتها 2 كيلومتر، وهما من نوعِ سِباقاتِ الأرضِ المُنبسِطةَ Flat Races.

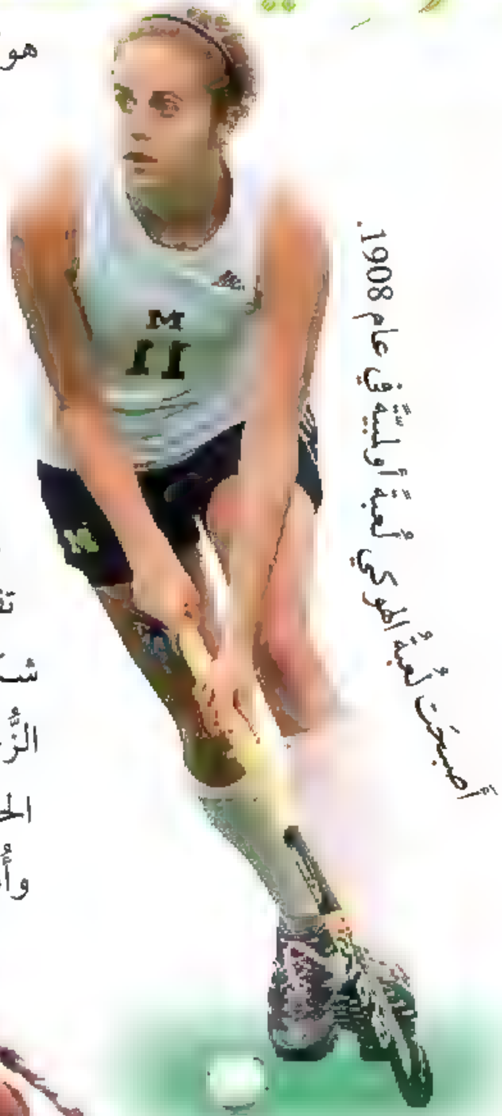
وهناك العديدُ من أنواعٍ مُختلفةٍ من سِباقاتِ الخَيل، بما فيها سِباقُ الأَرض المُنبسِطَة، سِباق العَرَبات، سِباق القَفز، سِباق التحمُّل وغيرها. وتُعتبرُ رياضةُ الفروسيّةِ رياضةً ترفيهيّةً تقومُ على رُكوبِ الخَيل من قِبَل الفُرسان داخلَ حلَبةِ المنافَسة والمَليئة بالحَواجِز، والحِصان الفائِز هو الحِصانُ الذي يصلُ إلى النّهايةِ أولاً.



كانت رياضةُ رُكوبِ الخَيل رياضةً شعبيّةً على مدى قُرونٍ عديدةٍ.
ثمّ بناءُ أوّل مِضمارٍ لِسباقِ الخَيل في عام 1665.

هوكي الحقْل Field Hockey

هوكي الحَقْل هي لُعبةٌ رياضةٍ جَماعيّةٍ يلعبُها الرّجالُ والنساءُ على العُشبِ في مُختلفِ أنحاءِ العالَمِ، وتُسمّى هوكي الحَقل لتمييزِها عن هوكي الجَليد. وتعودُ جُذورُ هذه اللُّعبة إلى العُصورِ الوُسطَى في كلٍّ من اسكتلندا وهولندا وإنكلتر، حيثُ كانت المبارياتُ تُجرَى بين فريقَين مكوَّنَين من 11 لاعباً على أرضيةٍ عشبيةٍ أو رمليةٍ وبكُرَةٍ صلبةٍ، ويُقسمُ لاعبوا الفَريق الواحِد إلى خَمسةِ مُهاجمين وثلاثةٍ في الوسَط واثنَين في الخَلف وحارِس المرمى، كما ويضعُ اللاعبونَ أداةً في أفواهِهم أثناءَ اللَّعِب لحمايةِ أسنانِهم. وتبلغُ مِساحة الملعَب المخَصّص للهوكي 91.4 × 54.8 متر، وتُقسم المباراة إلى شوطَين يبلغُ طولُ كُلّ واحدٍ منهما 35 دقيقةً. وتوجدُ قُرب المرميَين نِصفُ دائرةٍ طولُها 15 متراً تقريباً تسمّى «دائرةَ التّهديف»، حيثُ يتمُّ التّصويب إلى الهدَف. وتُشبهُ عَصا الهوكي شكلَ الحَرف «J» ويبلغُ طولها 90 سنتيمتر تقريباً، وهيَ مصنوعةٌ من الخشَب أو أليافِ الزُّجاج وتحتوي على انحناءةٍ في أسفلِها حيثُ تُضرَبُ الكُرة. وتُعتبرُ أكثرُ المنتخَباتِ الحاصِلةِ على البُطولاتِ الدّوليةِ في هذه الرّياضة هي الهِند وباكِستان وألمانيا وهولَندا وأُستراليا ومِصر.



أصبحت لُعبةُ الهوكي أولمبيّةً في عام 1908.

لا توجدُ عَصا لليَدِ اليُسرى في لُعبةِ الهوكي.



الوَثْبُ الطَّويل Long Jump



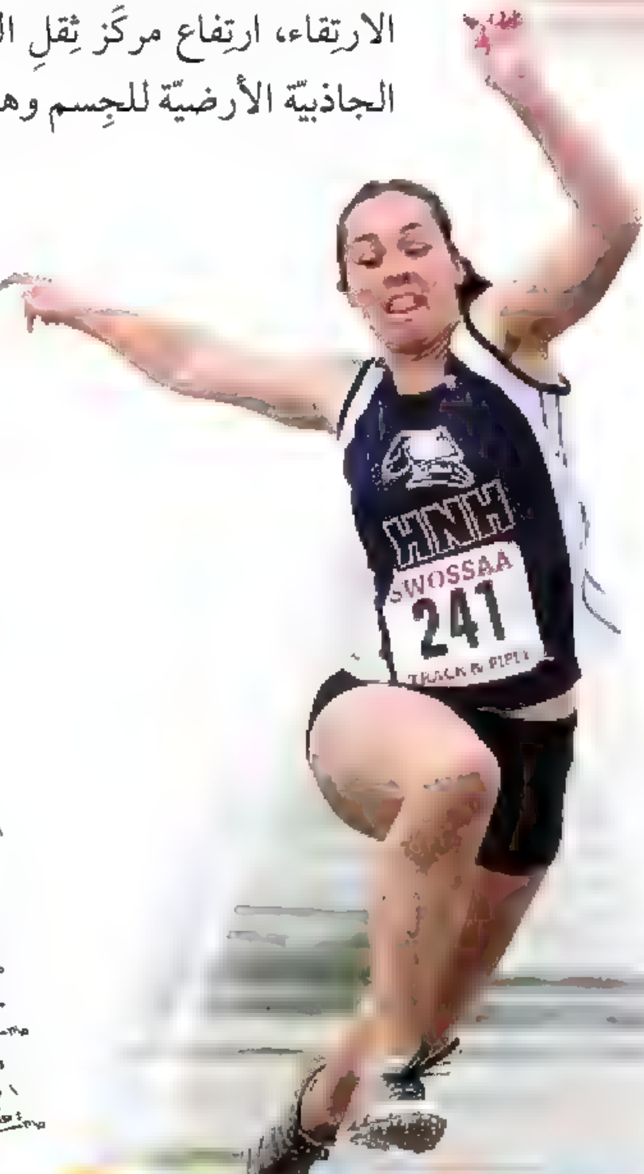
يُعتبرُ الوَثبُ الطَّويلُ أَحَد الألعابِ الرّياضيّةِ الأولمبيّةِ، وهو يتمحوَرُ حولَ القَفزِ إلى أبعدِ مِسَافةٍ ممكنةٍ على الأرضِ في قَفزَةٍ واحدةٍ. وقد سَجَّلَ الرّقمَ القياسيّ للرّجالِ، وهو 8,95 متراً، الأمريكيُّ مايك باويل في طُوكيُو باليابان في 30 آب أغسطُس 1991. بينما سَجَّلَت الرقمَ القياسيّ للسيّداتِ، وهو 7,52 متراً، الروسيّةُ غالينا تشيستياكوفا في مدينة سانت بُطرسبرغ الروسيّة في 11 تموز يوليو 1988.

لقد ظَهرَ هذا النّوعُ من الرّياضةِ أيامَ الإغريق حيثُ كانت حاجتُهُم إلى عُبورِ الأنهارِ والخنادقِ والحواجزِ التي تَعترضُ طريقَهُم أثناءَ الحَربِ والسِّلمِ مُلحَّة، ولأهمّيتها كانت تُوضعُ ضِمنَ برنامج المسَابقات الأولمبيّة، وكانت القَفزةُ تُؤدَّى من الوُقوفِ الثابتِ، ثمّ بسببِ الحاجةِ إلى قُوّة الدّفع أصبحَت تُؤدّى من الرّكضِ وذلك في القَرنِ السّادس قبل الميلاد. وتُعتبرُ قَوانينُ لُعبةِ الوَثب الطَّويل سَهلةَ التّعدادِ لكنّها صَعبة التّطبيق وتتلخَّص في: الجَري أولاً في المكانِ المُخصّص مع تزايُدٍ تدريجيٍّ في السُّرعة حيثُ تَمنحُ المتسابقَ قُدرةً أكبَر على دفعِ جسمهِ إلى الأمام، القَفز عند عَلامةِ الخَطّ الأحمَر دون لَمسِه، ويجبُ على المتنافِسِ أن لا يرجِعَ أيّ خُطوة إلى الوراءِ بعدَ القَفز.

وتختلفُ حرَكةُ الوَاثِبِ أثناءَ الطَّيَران عن الوَاثب الآخَر إذ يمكنُه القِيامُ بحركاتٍ مختلفةٍ، مثل القُرفُصاء والتعلُّق والمَشي في الهَواء، وهي تُعتبرُ كنشاطٍ حركيٍّ بسيطٍ في أدائه. وتعتمدُ الوَثبةُ على : سُرعةِ الانطِلاق، زاويةِ الانطِلاق لحَظةَ الارتقاء، ارتفاع مركَز ثِقلِ الجِسم عند أَعلى نُقطةٍ في قَوسِ الطَّيَران، مقاوَمة الجاذبيّة الأرضيّة للجِسم وهو في الهَواء.



أُقيمت أوّل مُباريات الألعابِ الأولمبيّة الحديثة في الوَثبِ الطّويل في أثينا باليونان.



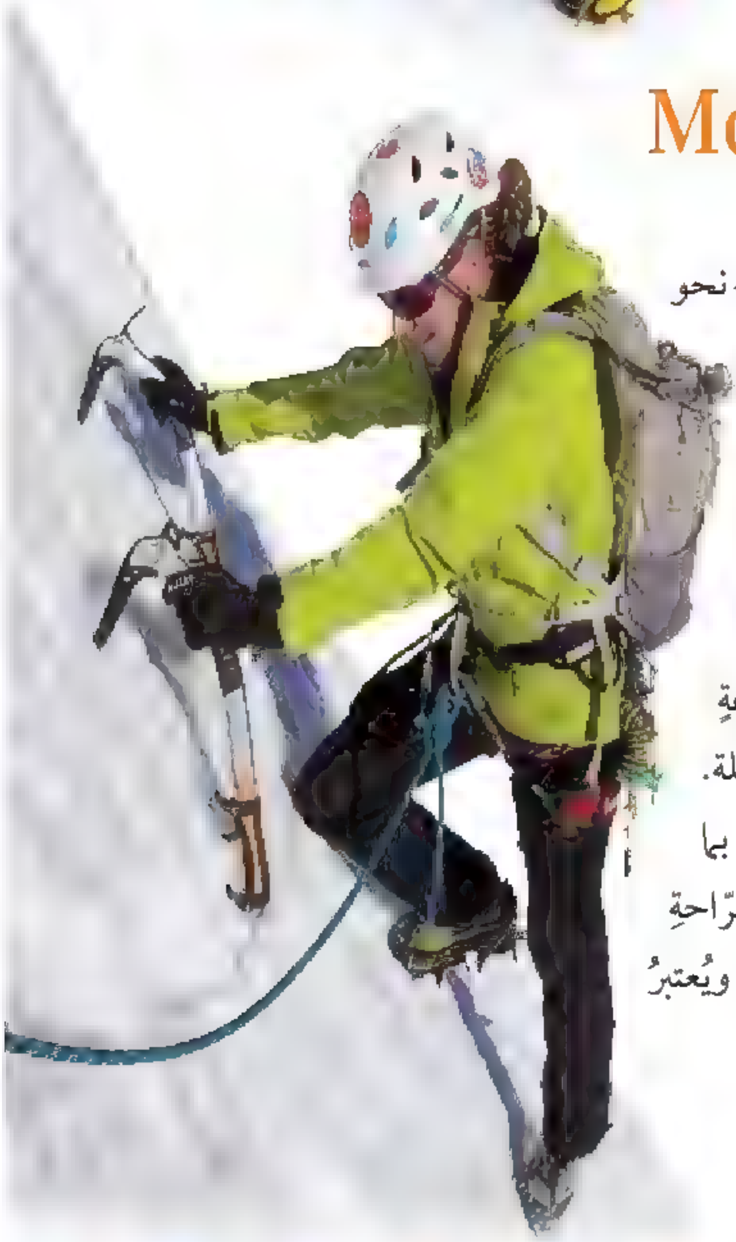
يقومُ مُتسابقو الوَثبِ الطّويل بالتدرّب على القَفز مرّة أو مرّتين أسبوعيّاً.



يُسمّى مُتسلّق الجبال أيضاً مُتسلّق الألب Alpinist



تَسَلُّقُ الجِبَال Mountaineering



تَسَلُّقُ الجبال هي الرّياضةُ التي تَجمعُ بين تسلُّقِ الجِبالِ والمَشي لمسافاتٍ طويلةٍ نحو الجِبال، وهي إما بهدفِ التّسلُّقِ فقط أو بهَدَفِ التّزحلُق على الثّلجِ من أعالي الجِبال. وتقومُ هذه الرّياضةُ على السَّفَرِ على الأقدامِ وتسلُّق الجِبال بواسِطةِ المزلاجةِ، ويتطلَّبُ أحياناً من المتسابِقين تسلُّقُ الجِبال الحادّةِ والشّاهِقةِ بواسِطة الجِبال، وهي تُعتبرُ رِياضةً شاقّةً وصعبةً وخَطِرةً.

وتمارَسُ رياضةُ تسلُّقِ الجِبال على أرضٍ مُسطَّحةٍ أو في المناطقِ الصَّخريّةِ والجَبَليّةِ أو الجليد أو المُنحدَرات الثّلجيّة. وتَدمُج هذه الرّياضةُ بين مجموعةٍ من التِّقْنيّات الجسديّة والمَهارات، وذلك لأنّ تسلُّقَ الجِبال ليسَت مَهمّةً سَهلة. ويقومُ المتسلّقون باستخدامِ مجموعةٍ متنوّعةٍ من المعدّات عند تسلُّق الجِبال، بما فيها أَحذيةُ التزلُّج الخاصّة وحِبالُ التزلّج، إضافةً إلى خَيمةٍ مخصّصةٍ للنّوم والرّاحةِ لأنّ هذه الرّياضة غالباً ما تتطلَّبُ من المتسلقينَ قَضاءَ لَيالٍ أو أيامٍ في الجِبال، ويُعتبرُ كيسُ النّوم أحدَ الأدواتِ الممكنِ استِخدامها في الصّيف للنومِ والراحةِ.

السِّبَاحَة Swimming



تُعتبرُ السِّباحةُ واحدةً من الرِّياضاتِ الترفيهيّة الأكثَر شعبيةً في العالم، حيثُ يُمكنُ لجميعِ الناس ومن جميعِ الأعمارِ التّمتُّع بها. والسّباحة هي حركةُ الرِّياضيّ (السّبَّاح) في الماء بواسِطةِ يديهِ وقَدميهِ ودونَ المشي في القَاع، وهي تُعتبرُ نَشاطاً يمارَسُ بشكلٍ كبيرٍ للتَرفيه وكذلك كرياضةٍ عالميةٍ وأولمبيةٍ.

وللسباحةِ العديدُ من الفَوائد، بالإضافةِ إلى المَخاطِرِ حين لا يكونُ السبّاحُ حَذراً.

ويبلُغُ طولُ حَوضِ السباحةِ في الغالِبِ 50 متراً، ويوجدُ فيه ثمانيةُ ممرّاتٍ طُولُ كُلٍّ واحدٍ منها 2,5 متر، تفصلُ بينها حِبالٌ تمتدُّ على طُولِ الحَوضِ وهي على ارتفاعِ نِصفِ متر أو ثلاثة أرباعِ المتر فوقَ سَطحِ ماءِ الحَوض. أما بالنسبةِ لحَوضِ السِّباحة الدّولي فهو بطولِ 50 متراً وعرضِ 21 متراً وعُمق 1,8 أمتار.

بدأت رياضةُ السّباحة تُمارَس في القَرن الأوّل الميلاديّ.

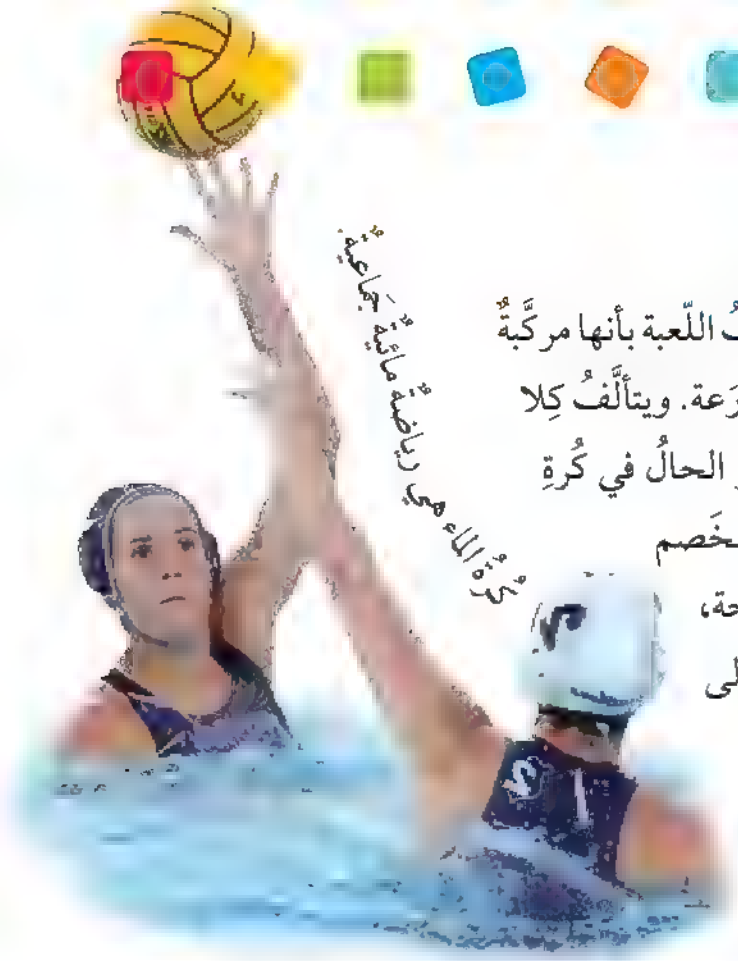


وتتنوّع طُرق السِّباحة في المسابقاتِ الرّياضيةِ، وأبرزها : سِباحةُ الصَّدر، سِباحةُ الظَّهر، سِباحةُ الفَراشة، والسِّباحةُ الحُرّة. ومن أهم فوائِد السِّباحة أنّها تُخفِّضُ من ضَغطِ الدَّم وتُقوّي القَلب وتُقلِّل من مُعدَّل الكولسترول في الدّم، كما تزيدُ من كفاءةِ الدّورةِ الدمويّة. وتَحرِقُ مُمارَسةُ السّباحة لمدةِ ساعةٍ ما بين 250 و 500 سُعرة حراريّة حسَب قُوّة وسُرعة السّباحة، ولذلك تُعتبرُ هذه الرّياضة من أفضلِ أنواعِ الرّياضةِ لتخفيضِ الوَزن. والسّباحة مُفيدةٌ جِداً في التَّخلُّص من الضُّغوطِ النّفسيّةِ واسترخاءِ الجِسم والعَقل ورَفعِ الرُّوح المعنويّة، وهي تعملُ على تليينِ العَضَلاتِ في الذِّراعَين والسّاقَين والظَّهر والصَّدر.

وأُدخلَت ضِمنَ دَورةِ الألعابِ الأولمبيّة عام 1896.



كُرَةُ المَاء Water Polo



كُرةُ الماء هيَ لُعبةٌ رياضيّةٌ مائيّةٌ جَماعيّةٌ تُمارَس في حَوضِ السّباحة. ويمكنُ وصْفُ اللّعبة بأنها مركَّبةٌ من السّباحة وكُرةِ القَدَم وكُرةِ السّلة وهوكي الجَليد وكُرة القدَم الأمريكيّة والمصارَعة. ويتألّفُ كِلا الفريقَين من سِتّة لاعِبين بالإضافَةِ إلى حارِس مَرمَى، والهدفُ في اللّعبة كما هو الحالُ في كُرةِ القدَم وهو تحقيقُ أكبَر عددٍ من الأهداف بواسِطة تمريرِ الكُرةِ خَلفَ خطِّ مرمَى الخَصم لاحتِساب نُقطةٍ للفَريق. ويتطلّبُ من لاعبي فريقِ كُرةِ الماء مَهارةً عاليةً في السّباحة، إذ يجبُ عليهم السِّباحةُ من طَرَفِ الحَوض المائيّ الذي يبلغُ طولُه 30 متراً إلى الطَّرَفِ الآخَر دون توقُّف طوالَ المباراة. وتتألّفُ المباراةُ الواحدةُ من 4 أشواطٍ، ويتراوحُ طولُ الشَّوطِ الواحدِ ما بينَ 5 إلى 8 دقائق.

كانت لُعبةُ كُرةِ الماء حاضِرةً في الأولمبياد منذُ عام 1900 في المُسابقاتِ الرّجاليّة، أما كُرةُ الماء النّسائيّة فانطَلَقَت في الألعابِ الأولمبيّة الصيفيّة منذ عام 2000 التي أُقيمَت في مدينة سيدني بأُستراليا. ومنذُ عام 1973 تُقامُ كُلَّ عامَين إلى 4 أعوام بُطولةٌ عالميةٌ لكُرةِ الماء للرِّجال وهي بُطولةُ العالَم لكُرةِ الماء، وأُضيفَت كُرة الماء النّسائيّة عام 1986. كما توجدُ مسابقةٌ أُخرى وهي كَأسُ العالم لكُرةِ الماء، وهي تُنظَّم مُنذُ عام 1979. وفي عام 2002 نُظِّم أوّل دوري دولي لكرةِ الماء وهو الدَّوري العالَمي لكُرةِ الماء. كما أُقيمَت البُطولةُ الأولى للسّوبّر العربيّ الآسيويّ للأنديةِ الأبطالِ لأوّل مرّة عام 2014 في الدّمام بالمملكةِ العربيةِ السُّعوديةِ.



الرُّغبي Rugby

كانت كُراتُ الرُّغبي الأُولى تُشبِهُ شَكلَ فاكِهةِ الخَوخ.



الرُّغبي أو الرُّجبي أو الرُّكبي هي رياضةٌ جَماعيّةٌ مُنتشرةٌ جِداً في العالَم خاصّةً في فرنسا وأُستراليا ونيوزيلندا وجنوبِ إفريقيا، وقد فازَت هذه الأخيرةُ ببُطولةِ كأسِ العالم لعام 2007. وتوجدُ مسَابقتان رئيسيّتان للرُّغبي هما دَوري الرّغبي rugby league واتّحاد الرّغبي rugby union.

لقد نشأَت لُعبةُ الرُّغبي في إنكلترا في القَرنِ التاسِع عشَر الميلادي، ثم انتشَرَت في باقِي دُوَل العالم بعدَ ذلك، ويُعتقدُ أنّ أوّل مجموعةٍ من القَوانِين المكتُوبة التي تُنظِّم اللّعبة دُوِّنَت عام 1845. وفي عام 1886 تأسَّس مجلسُ الرُّغبي الدُّوَلي، والذي كان بِمثابةِ المؤسَّسة التي تُنظِّم اللعبةَ وتضعُ قوانينَها. أما أوّل بُطولةِ كأس عالم للرُّغبي فقد أُقيمَت في فَرنسا عام 1954.

وتوجدُ فُروقاتٌ بين دَوري الرّغبي واتّحاد الرّغبي، ولكنّ الفَرقَ الرئيسيّ هُو عددُ اللاّعبين. ففِرَقُ دَوري الرّغبي مكوَّنة من 13 لاعباً، بينما تتكوَّن فِرَق الاتّحاد من 15 لاعباً. ويمكنُ للفريقِ تحقيقُ هدفٍ بطريقتَين: إما بالمحاوَلة، والمحاوَلة في رِياضَة الرّغبي تعني تقدُّم اللاعب وتخطِّيه الفَريق الخَصم دونَ توقُّف (ولكن يُمكنُه تمريرُ الكُرةِ للاعِبٍ آخرَ من فريقِه) ووَضعها على الأرض بعدَ خطِّ هدَف الخَصم. ولا بُدّ من أن تلمِسَ الكُرةُ الأرضَ ليُحسَبَ هدفاً. والطريقةُ الأُخرى هي تحقيقُ الهدفِ بواسِطة الرَّكل، وفي هذه الطَّريقةِ يجبُ على اللاعِب ركْلُ الكُرة بحيثُ تمرُّ بين العَمودَين في منطقةِ الخَصم.

وتبلغُ أقصى مِساحةٍ للمَلعَب 69 متراً من حيثُ العَرض و144 متراً من حيثُ الطّول، كما يَبعدُ قائِما المَرمَى عن بعضِهما البعض مِسافَة 5,6 أمتار. أما كُرةُ الرُّغبي فهي بيضاويّةُ الشّكل ومصنوعةٌ من المطّاط ومُغطّاة بالجِلد، ويبلغُ طولُها نحو 28 سنتيمتراً.



الكُرَةُ اللَّيِّنَة Softball

الكُرةُ اللّيّنةُ أو السوفتبول هي رياضةٌ يَلعبُ فيها فَريقان مكوَّنان من 9 إلى 12 لاعباً ويكونُ طُولُ المباراةِ ما بينَ سَاعةٍ وساعتَين، وقد نُظِّمَت أوّل مباراةٍ في الكُرة اللّينة عام 1887 في شيكاغو بالوِلايات المتّحدة الأمريكيّة حيثُ تمَّ ابتكارُها. وتُشبهُ اللّعبة إلى حدٍّ كبيرٍ لُعبةَ البيسبول أو كُرةَ القاعدة، وقد أُطلِقَ عليها اسمُ الكُرةِ اللّينةِ في عام 1926.

وتُستخدمُ في هذه اللّعبة كرةٌ يتراوحُ مُحيطُها ما بين 28 و 30,5 سنتمتر، حيثُ تُقذفُ بواسِطةِ أحدِ اللاّعبين، ثمّ يضربُها اللاعِب المهاجِمُ بواسِطةِ عَصا مصنوعةٍ من الخشَب أو الحَديد. وتُحسبُ النُّقطةُ للفَريقِ بعدَ ضربِ اللاعِب للكُرة بواسِطةِ العصا ثم الجَري فوقَ ثلاثِ عَلاماتٍ موجودةٍ على أرض الملعَب ومن ثَمَّ لَمس القاعِدة الأَخيرة.

ويُعتبرُ الاتّحادُ الدّوَلي المسؤول عن هذه الرّياضَة هو الاتّحاد الدّوَلي للسوفتبول الذي ينظِّمُ البُطولات العالميّة كلّ أربعِ سنَوات. ويتمُّ تنظيمُ هذه الرّياضة بأشكالٍ مختلفةٍ لكلٍّ من الرّجال والنّساء، ولكنّها تكتسِبُ شعبيّةً أكبَر عند النّساء الشّابّات. وهنالك نَوعان من الكُرة اللّينة وهما : الدّرَجة البَطيئة والدّرَجة السَّريعة، والنَّوعُ الأكثرُ انتشاراً هو الكرةُ اللينةُ البطيئةُ.



تُعتبر لُعبة الكُرة اللّينة في الواقع أكبر وأصعب من لُعبة البيسبول.



اختُرعت لُعبة الكُرة اللّينة في عام 1887 من قِبَل جورج هانكوك.

السّنوكر Snooker

تُعتبرُ لُعبةُ السنوكر أو البِلياردو الإنكليزيّ من أكثرِ ألعابِ البِلياردو انتشاراً في العالم، حيثُ أنّها تعتمدُ على التّخطيط والمهَارات الرّفيعة المُستوَى. وتُمارَس هذه اللُّعبة فوقَ طاولةِ بلياردو لها جُيُوب، ويفوزُ بالمباراةِ اللاعبُ أو الفريقُ الذي يُسجِّلُ عدداً أكبرَ من النّقاط. ويتكوَّن طاقِم الكُرات من اثنَين وعشرين كُرةً بألوانٍ موزّعةٍ كالآتي : 15 كرة حَمراء، كرة صَفراء، كرة خَضراء، كرة بُنيّة، كرة زَرقاء، كرة زهريّة، كرة سَوداء، وكرة بَيضاء. ويتمُّ ترتيبُ طاقِم الكُرات الحمراء على شكلِ مثلَّثٍ ثمّ الكُرات الملوّنة والكرة البَيضاء قبلَ كُلّ مُباراة سنوكر بنمطٍ ثابتٍ حسب تخطيطٍ محددٍ ومَعمولٍ به دولياً.

وعندَ البَدأ بالضّربة الأولى يقومُ اللاعِبُ الأوّل باللّعب بالكُرة البَيضاء من نِصفِ الدّائرة ليُصوِّبَ نحو أيّ كرةٍ من كُراتِ المثلَّث الحَمراء، وإذا سقطَت أيٌّ من الكُراتِ الحمراء في أيِّ جَيبٍ من الجُيوبِ تُحتسَبُ لصالِحِه ويُستأنفُ اللّعب. وإذا لم يتمكّن اللاعبُ من تسجيلِ أيّ نُقطةٍ عندها يحينُ دَورُ منافِسه. والكُرات الملوّنة التي تسقُطُ في الجَيب أو التي تقفِز خارجَ البلياردو يتمُّ إعادتها إلى مراكزِها الأصليّة، أما الكُرات الحَمراء فتُستبعَدُ من اللّعب. وبعد إسقاطِ جميعِ الكُرات الحَمراء يُصبحُ اللّعب على الكُرات الملوَّنةِ حسبَ قيمتِها أي الصّفراء، ثمّ الخضراء، ثم البُنّية، ثم الزرقاء، ثم الزهريّة، وأخيراً السَّوداء.

يبلغُ قطرُ كُراتِ السنوكر 52,5 ملليمتر.



تمّ ابتكارُ لُعبةِ السنوكر في عام 1875 من قِبَل ضُبّاطِ الجَيش البريطانيّ في الهِند.



أُقيمَت أوّل مُباراةٍ لاكروس مخصّصةٍ للنساءِ في اسكتلندا عام 1890.



اللاّكْرُوس Lacrosse



رياضةُ اللاكرُوس هي رياضةٌ تمزجُ ما بينَ كرةِ السّلّةِ وكرةِ القدَم والهوكي، ابتكَرَها الهنود الحُمر في أمريكا الشّمالية ومارسُوها استِعداداً للحَرب، ولكنّ التفاصِيلَ حولَ كيفيّةِ ممارسَتِها لا تزالُ لُغزاً، ثم طوَّرها الفرنسيّون بعد ذلك، ورفعَ من شأنِها الكنديّون. واللاكرُوس هي رياضةٌ تُلعَب بعَصا لها رأس شبَكيّ مثلّث على شَكلِ جَيب تُمسَك فيه كُرة مطّاطيّة وتُرمى منه، والغَرَضُ منها هو تَسجيلُ أكبَرَ عددٍ من الأهدافِ بإدخالِ الكُرة الهَدَف بالتّمرير والرّفس في مرمَى الفريقِ الخَصم، ومن متطلّبات هذه الرّياضة خِفّةُ الحركَةِ والمرونةُ والسُّرعةُ لا قُوّة العَضَلات، وكذلك اللّعِب الجَماعيّ.

ورياضةُ اللاكرُوس هيَ رياضةٌ ظَلَّ الرّجالُ والنساءُ يمارسونَها بنفسِ القواعِدِ والقَوانين التي وُضعَت عام 1794 حتى منتصَف ثلاثينيّات القَرن العشرين، وقد أعادَ صِياغةَ قوانينِها جورج بيرز حتى أصبحَ لاعبُو الفَريق الرسميّون 12 لاعباً، وهي تُعدُّ أوّل رياضةٍ أمريكيّة على الإطلاق.



تَنْسُ الطَّاوِلة Table Tennis

تنسُ الطاوِلة أو كُرةُ الطاوِلة أو البينغ بونغ باللّغة الصّينية هي إحدى أكثَر الألعَاب الرياضيّة شعبيّة من حيثُ عددِ اللاعبين، وهي تُلعبُ في قاعاتٍ مغلَقةٍ. ويَتبارى في هذه اللُّعبة لاعبَين في المُسابقاتِ الفرديّة أو أربعةُ لاعبين (لاعبان لكلّ فَريق) في المسابَقات المزدَوجة. وتُضربُ كرةُ التنسِ عند الإرسالِ بوَجهِ أو ظَهرِ اليد إلى منطقةِ الخَصم، ويتمّ احتسابُ النتيجةِ النهائيّة بناءً على عددِ النّقاطِ التي حصلَ عليها اللاعبون في المسابَقةِ، بحيثُ يفوزُ من يُحقّق 11 نُقطةً أولاً، وعند وُصولِ اللاعبين إلى النتيجة 10/ 10 يجبُ على اللاعِب أن يفوزَ بنُقطتَين متتاليتَين. وتتطلّب رياضةُ تنسِ الطاولةِ سُرعةَ ردّ الفِعل ولَياقةً بدنيّةً عاليةً لكونِها رياضةٌ سريعةٌ.

وتُلعبُ رياضةُ تنسِ الطاولةِ على طاولةٍ خاصّةٍ مستطيلةِ الشَّكل قياسُها 2,7 × 1,5 متر، ويكونُ لونُها أخضَر غالباً، أو أزرَق غامِق أو أسوَد أو بُرتقاليّ. ويوجدُ في وسَطِ الطاوِلة خَطٌّ فاصِلٌ يقسِمُها إلى نِصفَين يمثّلان منطقتَي اللاعبَين، ويبلغُ ارتفاعُ الشّبكة عند خَطّ الوسَط 15,25 سنتمتر. كما يبلُغ طُولُ مَضرِبِ كُرةِ التّنس 15 سنتمتراً، إلا أنّه لا توجدُ قوانين معيّنة تُحدّد طولَه. وتكونُ كرةُ التنسِ مختلفةً عن كرةِ المضرِبِ حيثُ يبلغُ قَطرها 40 ملليمتراً، وهي خَشِنةٌ ومجوّفةٌ وخفيفةٌ جِداً.

وتُحسبُ النّقاطُ للخَصمِ حينما يتمُّ ارتكابُ أخطاء أبرَزها : عندما تَضربُ الكُرةُ الجانبَ الخاصّ باللاعِب مرّتَين، عندما لا تقعُ الكُرةُ على النِّصفِ الآخرِ من الطاولةِ أيّ في جِهةِ الخَصم، عند وُقوعِ الكُرة في الشّبَكة (جِهةُ اللاعِب) وغيرها.



الاسكواش Squash

الاسْكوَاش أو السْكوَاش هي لُعبةٌ تُضرَبُ فيها كُرةٌ مطّاطيةٌ بمَضربٍ فترتدُّ من جِدار. وقد طُوِّرَت فِكرةُ اللُّعبة في إنكلترا في القَرن التاسع عشَر ثمّ انتشرَت عالمياً، وأصبحَت لُعبةً مستقلّةً سنة 1890 وفازَ جون فيكسي بأوّل بُطولةٍ في نفسِ العَام. وتُمارَسُ الاسكوَاش في ملعَبٍ مُغلَقٍ من أربعِ حَوائطَ، ويلعبُها لاعبان، وهي تستلزمُ جُهداً عَنيفاً ومهارةً فائقةً لصدّ الكُرةِ المندَفِعة بقوّة.

ويَستخدِمُ كُلُّ لاعبٍ مَضرِباً مَشدوداً ومصنوعاً من نسيجٍ خاص أو من الكَربون الأسوَد المُستخدَم في صِناعةِ أقلامِ الرصَاص، أما الكُرةُ فتُصنع من المطّاط وهي مُجوَّفةٌ من الدّاخل. ويجب على كلِّ لاعبٍ أن يَلحَقَ بالكرةِ المقذوفةِ بعد ارتدادِها عن أيِّ حائطٍ من الأربَع بشرطِ عدَم ارتدادِها مرتَين.

وتبلُغُ قياساتُ ملعَب الاسكوَاش 9,75 متراً طُولاً و 6,4 أمتار عرضاً، وأقصَى ارتِفاعٍ له 5,64 متراً. ويتمُّ اللّعب بضَربِ الكُرة في الحائِط شرطَ أن تكونَ على بُعد 43,2 سنتيمتر عن الأرض ويحدَّدُ ذلك بحاجزٍ عرضه 4,3 أمتار، فإذا لمسَت الكُرةُ الحاجزَ فإنّ النُّقطة تكون في صالِح الخَصم.

ويتمُّ تسجيلُ الأهدافِ عند صَدِّ اللاعِبِ للكُرةَ قبل ارتدادِها مرتَين، وقذفِها مرّةً أُخرى إلى الحائِط الأماميّ، وتُحسَب النّقطة بأيّ فوزٍ يفوزُه اللاعِب سواءً كان الإرسالُ معه أم لَم يكُن. ويرجعُ سببُ قِلّة شعبيّة الاسكوَاش إلى أنها تُلعَب في ملعبٍ مُغلقٍ ضيّقٍ لا يتّسعُ للكثيرِ من الأشخاص.



اختُرِعَت الاسكوَاش في مدرسةِ هارو عام 1830.



يتراوحُ قُطرُ كُراتِ الاسكوَاش ما بينَ 39,5 و 40,5 ملم.

الكْرِيكيْت Cricket

الكريكيت هي رياضةٌ جَماعيّة يلعبُها فَريقان، ويتكوَّن كلُّ فريقٍ من أحدَ عشَر لاعباً. وتُضرَبُ فيها كُرةٌ بحجمِ قَبضةِ اليد من قِبَل لاعبٍ يُدعَى «رامي الكُرة»، أما اللاعبُ الخَصم الذي يُدعى «رَجُل المضرِب» فيحاولُ صَدّ الكرةِ باستِخدام مضربٍ نحيفٍ شبيهٍ بالمِجذاف. ويتركّزُ الانتباهُ بشكلٍ رئيسيٍّ حول علامتَين تشكّلان الأهْداف تدعيان «ويكيت»، وهما عبارةٌ عن ثلاثةِ عِصِيّ متّصِلة تسمّى جُذوع الكريكيت، ويحاولُ رامي الكُرة إصابتَها لكي يوقِعَ قطعتَين خشبيتَين اثنتَين مثبتتَين على الجُذوعِ ويُدعيان «كَفالات الكريكيت».

وتُلعبُ الكريكيت على ميدانٍ عُشبيٍّ تتوسَّطُه أرضٌ بيضاء طولُها 12،2 متراً. وبحسَبِ قوانين اللُّعبة يفوزُ الفريقُ الذي يستطيعُ أخذَ أكثَر عددٍ من النقاط تُسمّى بِ «الرّكض run»، ويحصلُ ذلك عندما يقومُ اللاعِبُ بضربِ الكُرةِ بالمضرِبِ وإخراجِها خارجَ الملعَب دون أن تلمِسَ أرضيّة الملعَب فتُحسَب 6 نقاط، وإذا ضربَها اللاعِب وأخرجَها خارِجَ الملعَب مع لمسِ الكُرة أرضيّة الملعَب فتُحسَب 4 نقاط، أما إذا ضُربَت ولم تخرُج من أرضيّة الملعَب عندئذٍ يستطيعُ الضارِبُ أن يركضَ من جِهةٍ إلى جِهةٍ أُخرى من المنطقةِ البيضاء الوُسطى، وتُحسَب في هذه الحالة نُقطة واحِدة فقط.



أُقيمت أوّل مُباراة لِلعبة الكريكيت في عام 1646.



عندما يُحقّق الضارِبُ 100 نُقطة رَكض يُسمّى هذا الإنجازُ «قرن».

الغَوْص Scuba Diving



الغَوصُ تحتَ الماء هيَ رياضةٌ يقومُ فيها الغوّاصون بالنزولِ تحتَ الماء، إمّا عن طريقِ معدّات التنفُّس تحتَ الماء مثل الخَزّان المملوءِ بالهَواءِ المضغُوط، أو بواسِطةِ الإمداداتِ السَّطحيّة وهي معدَّاتٌ للتنفُّس عن طريقِ خَراطيمِ متَّصلَة بسَطحِ الماء سواءٌ من الشّاطئ أو من سفينةِ دَعم، أو عن طريقِ حَبسِ النَّفَس وهو ما يُسمّى بالغَوص الحُر.

ولم تكُن بدايات الغَوص لأهداف ترفيهيّة وإنما كانت لأهدَاف تجاريّة، ففي اليونان القَديمة كان اليونانيّون يعرِفون الإسفَنج ويستخدمونَه في الاستِحمام، فكانوا يستخرِجُونَه من جَزيرةِ كاليمنوس. وكان الغوّاصون يستخدمونَ أوزاناً لتسريعِ النّزول إلى القَعر ويحبِسون أنفاسَهُم لمسافاتٍ تزيدُ على 30 متراً ولمدّة 5 دقائق لجمعِ الإسفَنج.

ومن أبرزِ أنواع الغَوص: الغَوص الترفيهيّ ويكون من أجْلِ الاستمتاعِ بالبيئةِ البحريّة تحت الماء كرُؤيةِ الكُهوف والحُطَام والغوص في المياه المتجمِّدة والغوص في الأعماقِ والغوص الليليّ والغَوص لرُؤية الشِّعابِ المرجانيّة. الغَوص الاحتِرافيّ ويُستخدمُ من قِبَل غوّاصين محترفِين لتنفيذِ مَهام تحتَ الماء كإصلاحِ القوارِب والسُّفُنِ والتّصويرِ وغيرها.

وغَوص سْكُوبا هو إحدى طُرُقِ الغَوص حيثُ يحمِلُ الغوّاصُ على ظهرِهِ خزّاناً مستَقلاً يحوي كميّةً كبيرةً من الهواءِ المضغوطِ يستخدِمُهُ للتنفُّس وللطَّفو. وكلِمة سْكُوبا SCUBA هيَ اختصارٌ لجُملةِ «جِهاز تنفُّس مُستقلّ تحتَ الماء Self_Contained Apparatus Underwater Breathing».



يرتدي الغَوّاصُ أيضاً بَذّةً رطبةً أو جافّةً، غِطاءً للرّأس وقفّازات.







تحتوي لعبةُ الغولف على الكثير من القواعد.

الغُولْف Golf



الغُولْف هي رياضةٌ تُمارَسُ في الهَواء الطَّلقِ على مِساحاتٍ كبيرةٍ من العُشْب تتخلَّلُها مرتفَعاتٌ وحُفَرٌ ضيّقةٌ ومَجارٍ مائيّة. ويتراوحُ طولُ ملعَب الغُولف ما بين 3 و 7 كيلومترات حسَب عددِ الحُفر الموجودةِ فيه، ويتراوحُ عددُها ما بين 9 و 18 حُفرَة، ويجبُ إدخالُ كُرةٍ صغيرةٍ داخلَها بواسِطةِ عَصا تُسمّى «ميغارا».

وتتطلَّبُ هذه اللُّعبة تحقيقَ ضَرَباتٍ طويلةٍ وغير عاليةٍ، ومن أجلِ ذلك تُستخدمُ عِصِيّ ذوات رُؤوسٍ خَشَبيةٍ مختلِفة الحَجم، في حين تُستخدَم عِصِي ذوات رُؤوسٍ معدِنيةٍ بمَيَلانٍ مختلِفٍ لتنفيذِ الضّرَبات التالية والقَصيرة والعالية اللاّزِمة لتجاوُزِ العوَائق. ويجبُ على اللاعِب عند ضَربِ الكرةِ إن لم يتمكَّن من إدخالِها في الحُفرةِ من الضَّربةِ الأُولى، أن يسيرَ إلى النُّقطة التي وصَلَت إليها الكُرة ويَضرِب ضَربةً ثانيةً وثالثةً لغايةِ إيصالِ الكُرةِ إلى البُقعةِ الخَضراء التي تتوسَّطُها الحُفرة، والتي عادةً ما يؤَشَّرُ إليها بعَلَم. ويكونُ لَون كُرةِ الغُولف أبيَض وأحمرَ، وهي مصنوعةٌ من المطّاطِ القاسي. وتُعتبرُ اسكتلندا الموطِنَ الأصليّ للُعبةِ الغُولف حيث انتشَرَت منذُ القَرن الثامِن عشَر وأُنشِئَ لها أوّل نادٍ. وفي الولايات المتّحدة الأمريكيّة اليَوم يوجدُ حوالَي 9 آلافِ حقلٍ للغولف، كما تُقامُ في العالَم مئاتُ المباريات الدّوليّة كلّ عام.

كُرةُ الشَّبَكة Netball



كُرةُ الشّبكة أو النّت بُول هي لعبةٌ رياضيةٌ جَماعيةٌ مشتقّةٌ من كُرةِ السّلّة، وقد كانت تُعرفُ سابقاً باسمِ «كُرة السّلّة النّسائيّة»، وتَشتهِرُ هذه الرّياضةُ كرياضةٍ نسائيّةٍ وقد نَشأت في أُستراليا ونيوزيلندا، وهي أيضاً ذات شعبيّةٍ في جنوبِ إفريقيا وسريلانكا وجامايكا والمملكة المتّحدة وغيرها.

وتتألّفُ اللُّعبةُ من فريقَين مكوَّنَين من سَبع لاعباتٍ، والفرقَان الرئيسيّان بين كُرة السّلّة وكرة الشّبكة هما : في كُرةِ الشّبكةِ لا يُسمحُ للاّعبات بوَثبِ الكُرة، كما لا يُسمَحُ لهنَّ بالمَشي بها، أي أنّ اللاعِبةَ التي تحصُلُ على الكُرة يجبُ عليها تمريرُها أو التّصويب.

ومن أبرزِ القواعدِ الأساسيّة الأُخرى للُعبة كرةِ الشّبكَة : حينما تُصوِّبُ لاعبةٌ الكرةَ وتفشَل في إحرازِ الهدفِ لا يحقُّ لها لمسُ الكُرة مرّة أُخرى إلا بعد أن تأخُذها لاعبةٌ أُخرى أو تَثِبَ الكُرةُ لوحدِها على الأرض، ويُسمحُ بمسكِ الكُرة لمدّة ثلاث ثَوانٍ فقط، كما لا يُسمَح باستخدامِ العَمود في الملعَب في التّهديفِ أو في الدّفاع.

وتنظَّم بُطولةٌ دوليةٌ تُدعى بُطولة العالم لكُرة الشّبكة كلّ عِدّةِ أعوام، وقد أُقيمَت 11 مرّة منذُ عام 1963 وحصلَ المنتخَبُ الأُستراليّ على المركزِ الأوّل في ثمانيةٍ منها. بالإضافةِ إلى ذلك تُوجدُ دوريّاتٌ محلّيّةٌ لهذه الرّياضةِ في نيوزيلندا وأُستراليا وإنكلترا.



لا يُوجدُ لوحٌ خلفيٌّ لطارة (هدف) كُرة الشّبكة.





اشتُقّت الكلمةُ الإنكليزيةُ التي تعني ألعاب القوى Athletics من الكلمةِ اليونانيةِ Athlon والتي تَعني «مُنافَسة».

ألعَابُ القِوَى Athletics

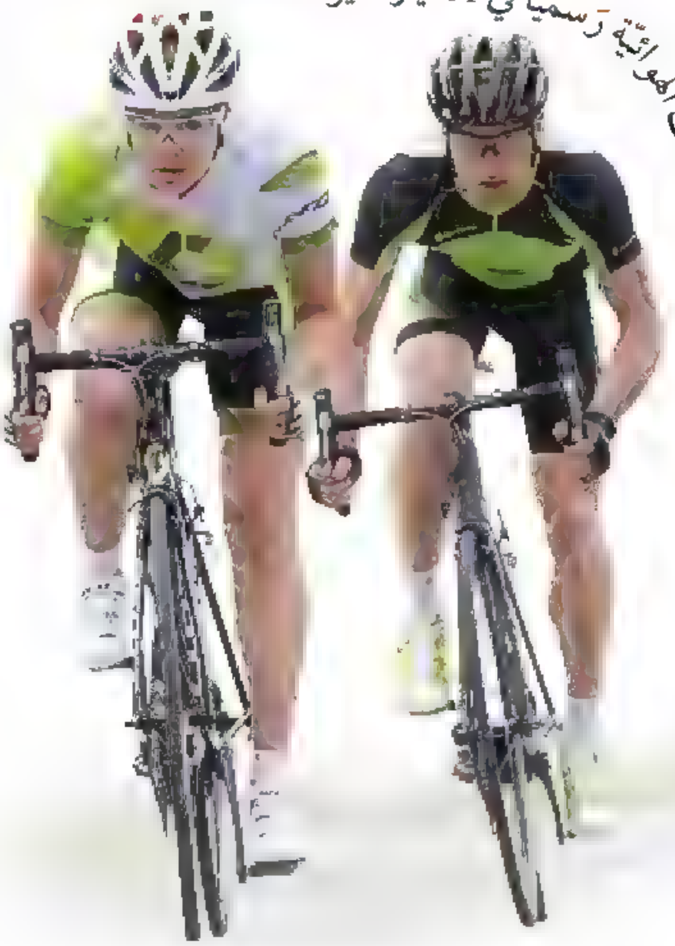
اشتُقّت كلِمةُ ألعابِ القِوى Athletics من الكلِمةِ اليونانيّةِ Athlos والتي تعني «التّسابُق». وتضمُّ ألعابُ القِوى مجموعةً من الألعابِ الرّياضيّةِ تنقسمُ بشكلٍ أساسيٍّ إلى الرّكض والقَفز والرَّمي. وتُعتبرُ ألعابُ القِوى ألعاباً يونانيّةً قديمةً وقد كانت موجودةً قبل التاريخِ الميلاديّ، وهي تُقسمُ إلى : العدوِ بمسافاتٍ متعدّدةٍ وهي المسافاتُ القَصيرةُ والمسافاتُ المتوسّطةُ والمسافاتُ الطويلةُ والعَدو فوقَ الحواجِز والتّتابُع، المشي مِسافة 20 و 50 كيلومتر، القفز وهو عِدّة أنواعٍ مثل القَفز الطّولي والقَفز الثلاثيّ والقَفز العُلويّ والقفز بالزّانة، والرّمي وهو عِدّة أنواعٍ أيضاً مثل رَمي المِطرَقة ورَمي القُرص ورَمي الرُّمح ورَمي الكُرةِ الحديديّة.

تمّ إدخالُ ألعابِ القوى ضمنَ أوّل دَورةٍ للألعابِ الأولمبيّةِ الحديثةِ في عام 1896.



ويهيمنُ على جَدولِ الألعابِ أربعةُ أنواعٍ من الأحداث: المُنافَسات الكُبرى، المنافَسات بين الأندية، البُطولات الوطنيّة، والبُطولات الدّولية الكُبرى. وتُعتبرُ الألعابُ الأولمبيّةُ الحدثَ الأكثرَ شُهرةً عالمياً، وهي تُعقدُ كلّ أربعِ سنواتٍ منذ عام 1896، ثمّ تليها بُطولةُ العالَم لألعابِ القِوى التي تُعقَد كلّ سَنتَين منذُ عام 1991.

رُكوبِ الدرّاجاتِ الهوائيّة Cycling



اعتُمِدَت رياضةُ ركوبِ الدرّاجاتِ الهوائيّةِ رسمياً في 31 أيار مايو 1868.

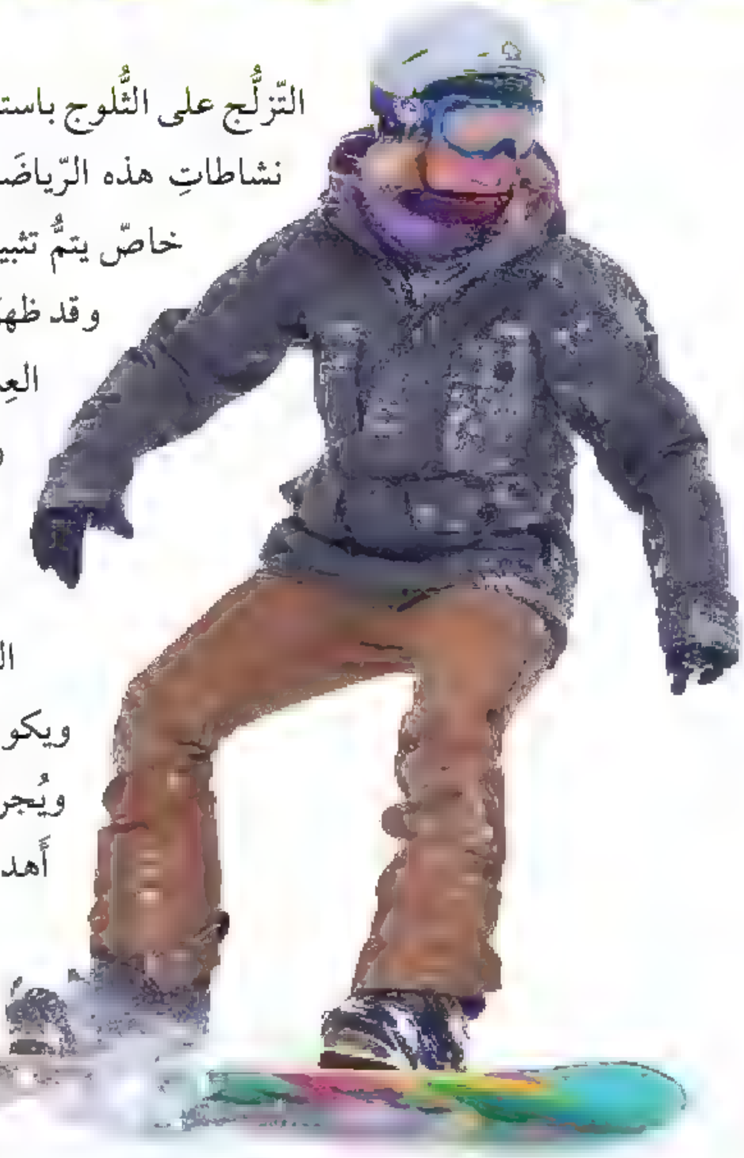
رُكوبُ الدرّاجاتِ الهوائيّة هي رياضةٌ تقومُ على قِيادَةِ الدرّاجات التي لا تحتوي على مُحرِّكاتٍ وتُقاد من خِلالِ قُوّة العَضَلات البشَريّة وتُسمّى الدرّاجات الهوائيّة. وتتنوَّع هذه الرّياضة لتشمَلَ عدّة فِئاتٍ مختلفةٍ مثل سِباق الدرّاجاتِ على الطّريق، السّباقات المحدَّدةُ بوقتٍ معيّنٍ، سباقات عُبورِ المراحِل، سباقات الدرّاجات الجَبَليّة وسباقات الطُّرُق السَّريعة. ويُعتبرُ سباقُ ليون للدرّاجات الهوائيّة في فرنسا من أشهَرِ سِباقات الدرّاجات الهوائيّة في العالَم، وهو يُقام سنوياً منذُ عام 1984.

ويُعتبرُ أوّل من اختَرَع الدرّاجة كوسيلَة للنّقل هو الكونت دي سيفراك عام 1790، وكانت حينذَاك بَسيطةً جِداً وتتكوَّن من عارضةٍ من الخَشَب تصِل بين عجلتَين. ولم يتمّ تطوير الدرّاجة حتى عام 1818 عندما ظهرَت فِكرة العَجَلة الأماميّة القائِدة فتمَّ تركيبُ مِقوَد للدرّاجة. ولكنّ الثّورة الكُبرى في تطوُّرِ الدرّاجة جاءَت على يدِ الحدّاد الفرنسيّ بيير ميشو الذي اخترعَ الدوّاسات وقامَ بتصنيعِ هذا الاختِراع في عام 1861. ومنذ ذلك الوَقت أُدخلَت عليها بعضُ التّحسينات فقط فاستُبدلَت العجَلة الخشبيّة بأُخرى حديديّة، وفي عام 1875 أصبحَ الإطارُ المعدنيّ مُجوّفاً وغُلِّف بالمطّاط. كما تمّ تصميمُ عدّة أنواع من الدرّاجات مثل الدرّاجات الثنائيّة التي يقودُها راكبَين والثلاثيّة التي يقودُها ثلاثة رُكّاب.

يستخدِمُ الدّرّاجُ خوذَةً ونظّاراتٍ وحذاءً أثناء قيادةِ الدرّاجةِ.



التّزلّج بالمِزلاج Snow Boarding



التّزلُّج على الثُّلوج باستخدامِ المِزلاج هي رياضةٌ شهيرةٌ في البُلدانِ التي تتمتَّعُ بالثُّلوجِ، وأبرزُ نشاطاتِ هذه الرّياضَة هو القِيام بالتَّزحلُقِ من أعلى المُنحَدَرات الثّلجيّة باستخدامِ لوحٍ خاصّ يتمُّ تثبيتُ الأَقدامِ فيه. ويُعتقدُ أنّ اللُّعبة تَطوَّرَت من رياضةِ رُكوبِ الأمواج، وقد ظهرَت لأوّل مرّة في الوِلايات المتّحدة الأمريكيّة في بدايةِ ستينيّات القَرن العِشرين، وأُضيفَت إلى الألعابِ الأولمبيةِ الشتَويةِ منذُ عام 1998.

ويُشبهُ التّزلُّج بالمِزلاجِ رياضةَ التّزحلُق على الثّلج، ولكنّ الفَرقَ عند التّزحلُق إلى أسفل الجَبل يكمنُ في استخدامِ مِزلاجٍ واحدٍ كبيرٍ للقدمَين معاً بَدلاً من استخدامِ مِزلاجٍ رفيعٍ لكلّ قدَمٍ وزوجٍ من القُضبان. وهناك ثلاثةُ أنواعٍ من التزلُّج بالمِزلاّج وهي : التزلُّج الحُر ويكون المِزلاجُ في هذا النّوعِ على شَكلِ لَوحٍ مسطَّحٍ، وتزلُّج القِيادة الحُرّة ويُجرى هذا النوعُ من التّزلجُّ على أرضٍ طبيعيةٍ ودونَ وجودِ قَواعِد أو أهداف، والتّزلُّج الألبيّ وهو نَوعٌ يُنسبُ إلى طريقةِ التّزلُّج في جِبالِ الألَب.





جرت مسابقاتُ التّزلُّج بالمِزلاج في الألعابِ الأولمبيّة لأوّل مرّةٍ عام 1998 في ناغانو باليابان.

تَخَطِّي الحَوَاجز Hurdles



تُعتبرُ رياضةُ تخطّي الحَواجز نَوعاً من سِباقاتِ الميدان، وهي تُقسَم إلى سِباقاتِ العَدوِ السَّريع عبر الحَواجِز، وسِباقات المسَافات الطّويلةِ عبر الحَواجِز. ويُعدُّ سِباقُ ال 110 أمتار هو سِباق العَدو الرئيسيّ للرّجال، وسِباق ال 100 متر هو سِباقُ العَدو الرئيسيّ للسيّدات. في حين أنّ سِباقَ الحوَاجز الرئيسيّ للمسَافاتِ الطّويلةِ للرّجالِ والسيّدات هو سِباق ال 400 متر. وتتضَّمن كلُّ هذه السّباقات ما يزيدُ عن 10 حَواجِز، وجَميعها مُدرَجةٌ في دَورات الألعابِ الأولمبيّة.

وفي بعضِ الأحيان تُجرى سِباقاتُ المسَافاتِ الأقصَر خصّيصاً داخلَ الصّالاتِ المغلقةِ، وغالباً ما يكونُ طولُ السّباق 60 متراً للرّجالِ والسيّدات، ويقومُ المتسابِقون بتخطّي 5 حَواجِز فقط.

وهناكَ خَمسَة ارتِفاعات للحَواجِزِ في مُعظمِ السّباقات الرئيسيّة، وتُعرفُ الحواجز ذات المُستَوى الأعلى بالحواجز «العُليا» وهي التي تُستخدَمُ في سِباقاتِ العَدو عبر الحَواجِز للرّجال 60 متر و100 متر و110 أمتار ويبلُغ ارتفاعها 106,7 سنتيمترات، وتُعرفُ الحَواجِز التي تُستخدَم في سِباقاتِ النّساء بِاسم «الحَواجِز العُليا للنّساء» ويبلُغُ ارتفاعُها 83,8 سنتيمترات. أما الحواجِزُ التي تُستخدمُ في سِباقاتِ المسَافات الطّويلة فهي «حواجِز المُستَوى المتوسِّط» للرّجال ويبلُغ ارتفاعها 91,44 متر، و«الحَواجِز المنخفِضة» للنّساءِ ويبلُغُ ارتفاعها 76,20 متراً.

وفي جميعِ هذهِ السّباقات يفوزُ العَدّاءُ الذي يقطعُ مِسافَة السّباق في أقصَر وقتٍ ممكنٍ ودون الارتِطام بالحَواجِز.

ظهرَت لُعبةُ تخطّي الحَواجِز في الألعابِ الأولمبيّة لأوّل مرّة عام 1896.



التَّزَلُّجُ عَلى الجَلِيد Ice Skating



التّزلُّج على الجَليد هو التّحرُّك أو الانزِلاق على سَطحِ الجَليد باستخدامِ أحذيةٍ خاصةٍ تُسمّى أحذِيةُ التّزحلُق. وتُعتبرُ هذه الرّياضةُ رياضةً شعبيةً في فَصلِ الشّتاء، وتتمُّ ممارستُها في قاعاتٍ مغلَقةٍ أو في الملاعِب المفتُوحة، فَضلاً عن المسطَّحاتِ المائيّةِ المجلَّدةِ بطبيعتِها مثل البُحَيراتِ والأنهارِ.

وتعودُ هذه الرّياضة إلى آلافِ السّنين حيثُ كانت أدوَات التّزلُّج عبارةً عن عِظامٍ مسطَّحةٍ ومربوطةٍ بالجُزءِ السُّفليّ من القدَم. وفي الواقِع لم يكن المتزلِّجُون يتزلَّجون على الجَليد، ولكنّهم كانوا ينزلِقون من أعلاه. وقد ظهرَ التزلُّج الحقيقيّ عند استِخدامِ الشَّفرَة الفولاذيّة ذات الحوافّ، ويتمُّ التزلّج اليوم على الجَليدِ بدَلاً من الانزلاقِ من أعلاه. وقد ابتكرَ الهولنديون إضافةَ الحوافّ في القَرن الثّالث عشَر أو الرابع عشَر الميلاديّ، وكانت تُصنع الزّلاجات من المعدِنِ الصّلبِ بحوافٍ في الأسفَل للمساعَدة في الحَركة. وظلّت هيئةُ الزّلاجات الأصليّة على ما هي منذُ ذلك الحين.

وتتمُّ عمليّةُ التزلُّج على الجَليد بفضلِ الشَّفرةِ المعدنيةِ المثبتةِ أسفَل حِذاءِ التزلُّج، والذي يمكنُه التزلُّجُ نتيجةً للاحتِكاكِ القليلِ مع سَطحِ الجَليد. وإضافةً إلى ذلك، عند إمالةِ الشَّفرَةِ إمالةً طفيفةً ودفعِ إحدى الحوافّ في الجَليد يستطيعُ المتزلّجون زيادَةَ الاحتِكاك والتّحكُّم في حركَتِهم كما يشاؤُون. ولا تتحرَّك الشَّفرَة إلاّ إلى الأمام والخَلف، وتتسبَّبُ أيُّ مُخالفةٍ لتلك القاعِدة بالانزِلاق.



بدأ النّاسُ بالتزلّجِ على الجَليد قبلَ أكثر من 4000 سنة في فنلندا.

كُرَةِ المَضْرِب Tennis

كُرةُ المضرِب أو التنس هي نَوعٌ من الألعابِ الرّياضيةِ التي يَتبارى فيها لاعبان في المبارياتِ الفرديّةِ، أو فَريقان مُكوَّنان من لاعبَين في المباريَاتِ المزدَوِجة. ويحملُ كلُّ لاعِبٍ مَضرِباً يستخدِمُهُ في ضربِ الكُرة فوق الشّبكَة نحو مَنطِقةِ الخَصم.



وترجِعُ أُصولُ لُعبةِ كُرةِ المضرِب إلى القَرنِ الحادي عشَر للميلاد حيثُ ظهرَت في فَرنسا لأوّل مرّة، ثمّ انتشَرَت في الأوساطِ الملَكيّة الفرنسيّة خلال القَرنين السّادس عشَر والسابع عشَر، وكانت تُلعب في أفنيةٍ مسوَّرةٍ. أما لُعبة التنس الحديثَة فقد نَشأَت في إنكلترا عام 1873.

وتمارَس لُعبةُ كُرةِ المضرِب غالباً في الهَواءِ الطَّلقِ، وقد تُمارَس في مَلاعِب داخليّةٍ مغلقةٍ، حيثُ يُقسَم الملعَب إلى نِصفَين تفصِل بينَهما شَبَكَةٌ يبلغُ ارتفاعها نحو مِترٍ واحدٍ. ويكون المضرِبُ المستخدَمُ في هذه اللُّعبة ذو رأسٍ بيضاويِّ الشَّكلِ مشدودٍ بالأوتارِ تُقذَف به كُرةٌ مطّاطيّةٌ مكسوَّةٌ باللّبّاد. والهدف من اللّعبِ تسجيلُ النّقاط بإرسالِ الكُرة إلى منطقةِ الخَصم بحيثُ يعجزُ عن ردِّها أو بحيث يردّها ولكن بعدَ أن تلمِسَ الأرضَ أكثرَ من مَرّةٍ، أو بإرسالِها إلى منطقةِ الخَصم وإجبارِه على ردِّها على نحو تلمِس معه الشَّبكةَ أو تقعَ خارِجَ حُدودِ الملعَب.

تُصنعُ الكُرةُ المُستخدَمةُ في لُعبةِ كُرةِ المَضرِبِ من المَطّاط.



الطَّيَرَانُ الشِّرَاعِيُّ المُعَلَّق Hang Glider



الطَّيَران الشِّراعيّ المعلَّق هو نوعٌ من رياضاتِ الطَّيَران الحديثة، يطيرُ فيها الهُواةُ بطائرةٍ ذات جَناحَين منبسِطَين بسيطَين من القُماشِ بدون استِخدام مُحرِّك. وقد تمَّ تصميمُ هذه الأجنِحةِ من قِبَل المهندِسِ فرانسيس روغالو وزوجتِه جيرترود روغالو عام 1948، ومن ثَمَّ تمَّ تطويرُ فِكرةِ التعلُّق بالجَناح واستِخدامِه في أُسلوبِ الطَّيَران الشّراعيّ المعلَّق المتعارَف عليه حالياً. وتُصنعُ هَياكلُ الطائراتِ الشّراعيةِ هذه من أنابيب الألمنيوم، والتي تُستخدمُ لإعطاءِ الجَناحَين المصنوعَين من القماشِ شَكلاً مُناسِباً للطيَران يكونُ على هَيئةِ مَخْروط. ويتَّخِذُ الطيّارُ مكانَه أسفلَ الجَناحَين معلَّقاً من وسَطه بِهما ومُمسِكاً بالهيكَل، ويبقى أثناءَ الطيَران معلَّقاً ومتَّخِذاً وضعيةً أفقيةً. ويقومُ الطيّارُ بتوجيهِ الطائرةِ عن طريقِ إزاحةِ وزنِ جِسمِه يَميناً أو يَساراً، كما توجدُ أنواعٌ من هذه الطائرةِ ذات أجهِزةٍ بسيطةٍ للتّوجيه.

في البدايةِ كانت هذه الرّياضة تَقتصِرُ على قِيام الهُواة بالانزِلاق من أعلى الهِضاب إلى أسفلِها، ولكن بعدَ ذلك أتقَنوا الطيَران بتلك الوَسيلة، فأصبَحَ بمقدورِهم البقاءَ في الجوِّ مُدّة ساعاتٍ يحومونَ فيها على ارتفاعاتٍ قد تَصلُ إلى عِدّةِ مئاتٍ من الأمتار، ومنهُم من يقومُ بِألعاب بهلوانيّة في الجَو. وتُعتبرُ هذه الرّياضة خَطِرةً ويجبُ أن تتمَّ بإشرافِ أشخاصٍ من ذَوي الخِبرةِ الفنيّةِ والتدريب، كما يتطلَّبُ إنجازُها معرفَةَ أحوالِ الطَّقس والظُّرُوف الجُغرافيّة بشكلٍ وافٍ قبلَ البَدءِ بالطيَران.

صَنعَت أوتو ليلينتال طائراتٍ شِراعيّةٍ يُمكنُ التحكُّمُ بها في تسعينيات القَرن التاسِع عشَر.







الرؤية جيّدة في الطقس المشمس أكثر منه في الطقس الحار.

رِيَاضَةُ بَالُونَاتِ الهَوَاءِ السَّاخِنِ Hot Air Ballooning

من غيرِ المُمكِنِ مُمارسَةُ رياضةِ بالوناتِ الهواءِ السَّاخِنِ في الطَّقسِ الماطِر.



رياضةُ بالوناتِ الهواءِ السَّاخِنِ هي رياضةٌ تعتمدُ على الطيَران بواسِطةِ البالوناتِ الضَّخمةِ التي ترتفعُ في الجَوِّ عن طريق مَلئِها بالهَواء السَّاخِن، وذلك نتيجةً لارتفاعِ درَجةِ حرارةِ الهواءِ داخلَ البالون أكثَر من الهَواء خارجَه، واستناداً إلى مبدءِ ارتفاعِ الهَواء السَّاخِن فوق الهَواء البارِد. ويتمُّ رَبط سَلَّة بأسفل البالون مخصَّصة للرّكاب الذين يودُّون القيام بالطيَران في الجَوّ، ومزوَّدةٍ بقاذِفٍ ناريٍّ يعملُ بواسِطةِ الغاز على تَسخينِ الهَواء داخلّ البالُون.

وتُعتبرُ رياضةُ بالوناتِ الهَواء السَّاخِن رياضةً شعبيَّةً جِداً، حيثُ يقومُ راكِبو البالوناتِ بإجراءِ السِّباقاتِ مُحاولين تَسجيلَ أعلى سُرعةٍ، وأطولَ مسافةٍ تمّ قطعُها بأقصَر وقتٍ ممكنٍ، وأطوَل مُدّةِ بقاءٍ في الجوّ. وتتطلَّبُ هذه الرّياضةُ اختيارَ يومٍ مشمسٍ وهادِئ وذلك بسببِ صُعوبةِ مُمارستِها في الطَّقس السّيّء والأمطارِ والرّياح القويّة.



وكانت بالونات الهواءِ السَّاخِن قد حملَت إنساناً في الجوِّ لأوّل مرّة في 19 تشرين الأول أكتوبر 1783 في فَرنسا، بعد عدّةِ تجارِب أُجريَت على الحيواناتِ، وكان ذلك في عَهدِ المِلك لويس السّادس عشَر.

كُرةُ اليَد Handball

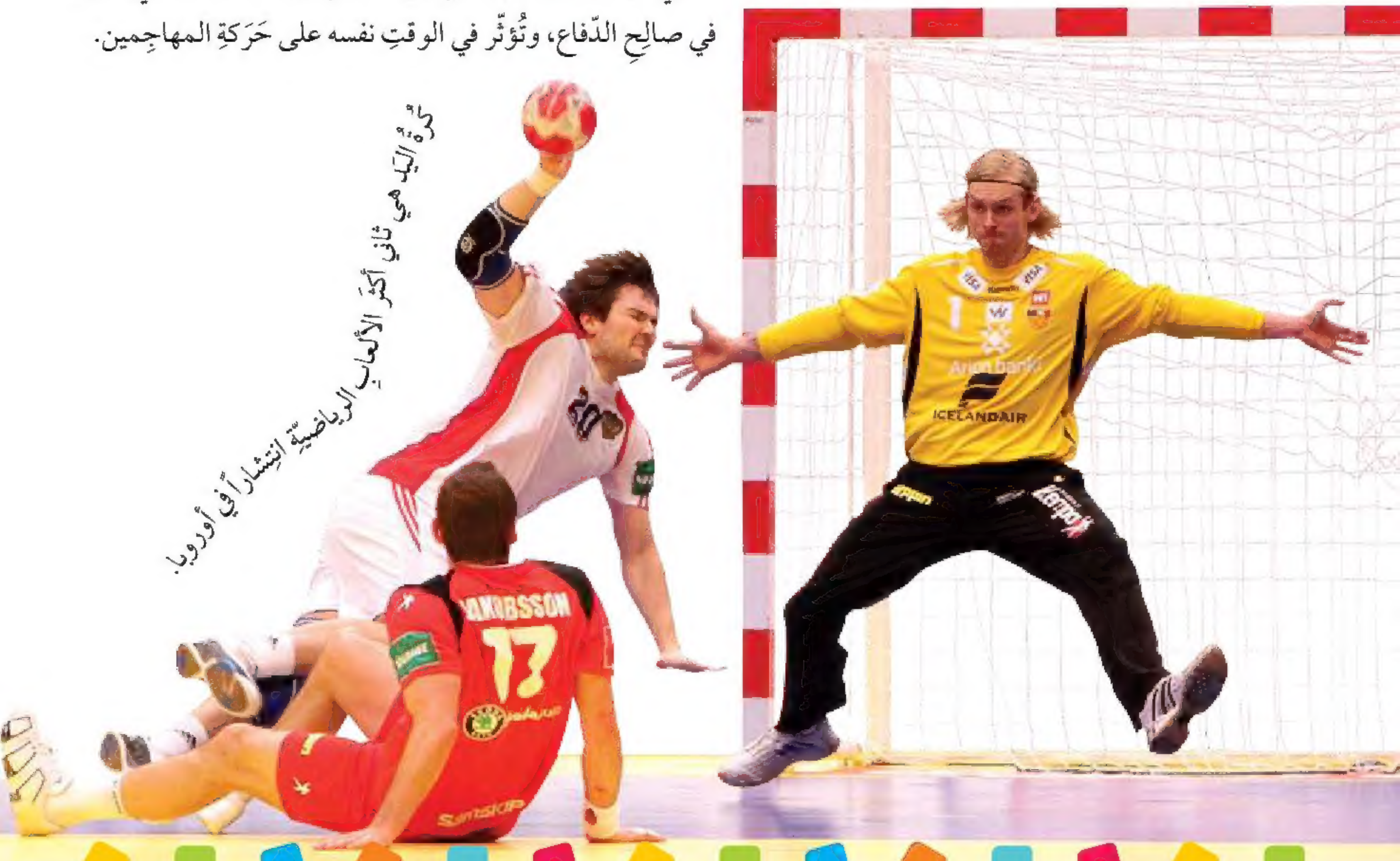


تُعتبرُ كُرةُ اليَد أسرعَ رياضةٍ في الأماكنِ المغلقةِ بعدَ هوكي الجليد.

كُرةُ اليَد هي رياضةٌ جَماعيةٌ يتبارى فيها فَريقان لكلٍّ منهُما 6 لاعبين وحارِس مَرمَى، وهي مزيجٌ من كُرةِ السلّةِ وكرةِ القدَم وكُرة الشَّبَكة، حيث يقومُ اللاعِبون بتمريرِ الكُرة فيما بينَهم محاوِلين رميَها داخلَ مَرمى الخَصم لإحرازِ هدَف. وتتألَّف المباراةُ من شَوطَين مدَّة كلٍّ منهما 30 دقيقةً، والفريقُ الذي يتمكّنُ من تسجيلِ أكبَر عددٍ من الأهدافِ في مرمَى الخَصم يكونُ هو الفريقُ الفائِز.

وتُقامُ مُبارياتُ كُرةِ اليَد في صالاتٍ مغلقةٍ، ويبلغُ طولُ الملعَب 40 متراً وعرضه 20 متراً، ويوجدُ فيهِ مَرمَيان يُحاطُ كلٌّ منهُما بِمساحةٍ شبه دائريّة تُعرفُ بمنطَقة المرمَى.

وعند بَدءِ المباراةِ يتحرَّكُ اللاعبون بسرعةٍ كبيرةٍ ويحدُثُ احتكاكٌ جسديٌّ فيما بينَهم حينما يحاولُ مُدافِعو كلِّ فريقٍ التصدّي لهَجَمات لاعبي الفريقِ الخَصم ومنعِهم من الاقترابِ من المرمى. والاحتكاكُ بين اللاعبين غير مَسموحٍ إلا إذا كان مُدافعُ أحدِ الفَريقَين في مواجهةٍ تامةٍ مع أحدِ مُهاجِمي الخَصم، أي كان بينَ المُهاجِم والمرمى، وأيُّ احتكاكٍ جانبيٍّ أو من الخَلف يُعتبرُ مُخالِفًا لقواعِد اللُّعبة ويترتَّبُ عليه جزاءاتٍ صارمةٍ. ومن حقِّ لاعبي كُرة اليَد ارتكاب عددٍ غير مَحدودٍ من المُخالفاتِ التي تكونُ في صالِح الدّفاع، وتُؤثّر في الوقتِ نفسه على حَرَكةِ المهاجِمين.



كُرةُ اليَد هي ثاني أكثر الألعابِ الرياضيّة انتشاراً في أوروبا.